

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๑๐๓
๑๖ ก.ย. ๕๓

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://www.dhammadmag.com/>

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว ๓

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๙

ได้อาริหมอดู ๑๗

ดั่งตฤณวิไลสนา ฉบับเปิดกรุ ๒๑

ยารักษาใจ ๒๖
▶ อะไรรอยู่ในกระຈ

อนาคารความสุข ๒๙
สติ เมตตา: บททดสอบของนักภาวนา

ของฝากจากหมอ ๓๑
แก้กรรม... แก้โรค

สัพเพหระธรรม ๓๕
แผนสอง ตอนที่ ๘

เพื่อนธรรมจารี ๔๓
ชีวิตที่ติดลบ

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: ยาวลัทธิณ เกิดปราโมทย์

ธรรมะจากพระผู้รู้: ชนินทร อารีหนู

ได้อาริหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

โหรา (ไม่) คาใจ: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพหระธรรม: ชนินทร อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: ฌัฏฐิรา ปนิทานเต

ของฝากจากหมอ: พริม ทัพวงศ์

แง่คิดจากหนัง: เกสรา เต็มสินวาณิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: จรินทร์ธร

ธนชัยหิรัญศิริ

พาเที่ยว เขียวธรรม: เกสรา เต็มสินวาณิช

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

รูปชวนคิด: รัชฎา ดวงมณี

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฎาภิรักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธ์ • กิษรา รัตนากิรัต

จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินทร อารีหนู

ฌัฏฐิรา ปนิทานเต • ฌัฏฐิรา ปนิทานเต

ณัฐพร สกอลอทัยศักดิ์ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ปิยมงคล ไซติกเสถียร • พรภาพรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเสียมนาค

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตรวิชัย

พิทา จารุพูนผล • พริยสทธิ์ อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

ยาวลัทธิณ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิบุรณ์ศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ถาวรวินาส

วิมุตติยา นีวาดังบกข • ศदानัน จารุพูนผล

ศศิธร ศิวะนันทาภรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ สม

เจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สารินี สาณะเสน สิทธิ

นันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วง

อนัญญ์อุร ยิ่งชล • อนัญญา เรืองมา

อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัจฉนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อสารเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

โพธิ์น ลายสนธิเสริกุล • กฤษฎี อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พริยสทธิ์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุณยศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ภาพปก: กวิน ฉัตรานนท์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้ ใน
รูปแบบ เสียงอ่าน • Word

ร้อน เซ็ง เครื่องบินตก!

ช่วงมหาวิทยาลัยผมต้องเรียนวิชาสถิติ
ซึ่งมีโจทย์หลายข้อเข้าใจให้ตาตื่นได้
ส่วนใหญ่อยู่ในบทเรียนเกี่ยวกับการศึกษา
หาความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ต่างๆ
ที่ดูเผินๆเหมือนไม่น่าจะเกี่ยวกัน
เช่น ช่วงเวลาข้างขึ้นข้างแรมมีผลกับหุ้นขึ้นหุ้นลงแค่ไหน
เมื่อสงสัยอยากรู้ ก็มีการบันทึกผล
พอบันทึกไว้มากพอก็เอามาเทียบดู
ถ้าปรากฏว่าข้างขึ้นข้างแรมเหวี่ยงค่าหุ้นได้จริง
ก็แปลว่าดวงจันทร์มีนัยสำคัญกับอารมณ์ของนักเล่นหุ้น
หรือไม่ก็มันัยสำคัญกับปัจจัยบวกลบของหุ้น
ซึ่งนั่นก็ต้องทำการวิเคราะห์กันอย่างเป็นวิทยาศาสตร์
หาคำอธิบายเป็นเหตุเป็นผลกันต่อไปว่าอย่างไรแน่

ช่วงนี้ผมเจอข่าวบางข่าวซ้ำๆที่กระตุ้นความสนใจ
คือ เครื่องบินตกบ่อยมาก
ลองสืบหาจากกูเกิ้ลก็ปรากฏว่ามีข่าวเครื่องบินเล็กตกถี่ๆ
ตั้งแต่ปี 2009 โน่นแล้ว
(ใช้คีย์เวิร์ด why plane crash lately)
เพียงแต่ช่วงหลังขนาดเครื่องบินที่ตกบ่อยมันใหญ่กว่าเดิม
จึงมีการนำเสนอข่าวออกสื่อมากกว่าเดิม

แล้วช่วงนี้เช่นกัน ก็ให้เผอิญได้ยิน หรือได้อ่านคนบ่น
ประมาณว่า เบื่อจะตายอยู่แล้ว (ว๊าย!)
คือต่างคน ต่างวัน ต่างสถานการณ์บีบคั้น

แต่ก็ฟันคัปแบบเดียวกัน ใช้คำหยาบๆคายๆคล้ายกัน
ราวกับติดโรคระบาดกันมาก็ไม่ปาน

หากคิดสนุกแบบนักสถิติ

ผมอาจเอาประสบการณ์ตรงที่เจออะไรสองอย่างข้างต้นบ่อยๆ
มาเป็นตัวตั้งคำถามว่ามันเกี่ยวกันไหมเนี่ย
เมื่อใดมีคนบ่นว่าเบื่อสุดทนแทบล้มตายเป็นจำนวนมากๆ
เมื่อนั้นอาจมีข่าวเครื่องบินตกแทบไม่เว้นแต่ละวัน!

ช่วงนี้อากาศร้อน แล้วคลื่นความร้อนคลื่นแม่เหล็กโลก
ก็เห็นว่าป่วนๆอยู่ หากศึกษาจริงจัง
อาจเห็นความเกี่ยวข้องกันอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ก็ได้
คือทุกอย่างบนโลกวิปริต อารมณ์คนเลยแปรปรวน
แล้วก็มีผลเป็นรูปธรรมแบบที่เห็นกันได้หยาบๆ
เดียวเครื่องบินตกที่โน่น เดียวเครื่องบินตกที่นี่

เขียนแบบข้างต้นเขาเรียกนั่งเดาส่งเดช
ยังไม่มีกรณีนำข้อเท็จจริงใดๆมาพิสูจน์ว่าเดาถูกหรือเดาผิด
และว่าที่จริงแล้ว ศาสตร์เกี่ยวกับสถิติหาความเกี่ยวพัน
ก็บอกอยู่ในตัวเองว่า “คิดได้แค่นี้ ไม่จำเป็นต้องมีอยู่แค่นั้น”
เช่น ผมสนใจเรื่องเสียงบ่นและเครื่องบินตก
ก็เพราะมันเป็นสิ่งที่เข้ามากระทบหูกระทบตาบ่อยๆในช่วงหลัง
แต่ความจริงอาจมีเหตุอื่นๆเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกว่านี้อีกมาก
สามารถขยายขอบเขตความสงสัยออกไปได้ไม่สิ้นสุด เช่น
เมื่อคนบ่นเบื่อบ่อย เครื่องบินตกบ่อย
ให้สันนิษฐานได้เลยว่าจะมีแผ่นดินไหวระนาว
แล้วก็เกิดน้ำท่วมถล่มแบบจะล้างเมืองกันหลายแห่งด้วย ฯลฯ

ความสงสัยอยากรู้คำตอบทำนองนี้
ขยายผลออกไปเป็นศาสตร์ของการมองภาพรวม

เพื่อตั้งคำถามสำคัญที่สุดคือ
ถ้าเรื่องเลวร้ายที่เกิดขึ้นทั้งหมดล้วนสัมพันธ์กัน
มันแปลว่าเรากำลังเผชิญหน้ากับอะไรอยู่?
ถ้ารู้แล้วจะให้ทำอย่างไร?

ว่ากันให้สุดไปข้างหนึ่งเลย
เมื่อตระหนักว่าชีวิตกำลังแขวนอยู่บนเส้นด้าย
คุณควรเลือกอะไรระหว่าง...

- ก) ว้าวุ่นใจแบบกระต่ายตื่นตูม
(ซึ่งอาจกลายเป็นเหตุให้พลัดหล่นจากเชือกก่อนกาลอันควร)
- ข) ทำใจให้สบายเหมือนน้ำใสไหลเย็น
(แม้ตกจากเชือกก็จะได้ตกอย่างสบายใจ)

หรืออีกสักคำถามหนึ่ง
ถ้ากำลังอยู่ในบ้านที่ไฟไหม้ร่วมกับศัตรู
ท่าทางจะไปไม่รอดทั้งคู่ คุณควรทำอะไรระหว่าง...
ก) ทำลายล้างกันและฝากคำทิ้งท้ายว่า “แล้วเจอกันในนรก”
ข) เห็นชีวิตเป็นของแค่นี้ อภัยและให้พรว่า “ขอให้ไปดีตามทาง”

เวลาเลือกแบบ ก.ไก่ ข.ไข่ ทุกคนทำได้เหมือนตอนประถม
คือเลือกในสิ่งที่สามัญสำนึกบอกว่าถูกที่สุด ดีที่สุด

แต่ตอนเป็นผู้ใหญ่ที่จบปริญญากันแล้ว
บางทีอารมณ์ก็ซับซ้อนเสียจนอาจเลือกอะไรที่ค้านกับสามัญสำนึก
ไม่ได้คำนึง ว่าอะไรผิดอะไรถูก
แล้วผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

ไม่ยากนักที่จะเห็นอารมณ์ว้าวุ่นุ่นเคือง
แต่ยากจะเห็นว่าเหตุการณ์ที่ตามหลังมามีอะไรได้บ้าง

ช่วงนี้เรื่องดีแทบไม่มีให้เห็น

แต่จะเกิดเรื่องโง่งมโง่เขลาโครมครามกับโลกภายนอกอย่างไร

ก็ขอให้รักษาใจตัวเองเป็นหลักดีกว่านะครับ

แผ่นดินไหว น้ำท่วมเมือง ไฟป่าลาม พายุถล่ม

ไม่ได้ทำความเสียหายยิ่งไปกว่าวิญญาณมีดบอดลงหรอก

เพราะที่อยู่อาศัยนั้น เดินไปข้างหน้างี้หาใหม่ได้

แต่เมื่อจิตวิญญาณมีดบอดลงแล้ว

พระอาทิตย์ก็ลั่นดวงก็ช่วยให้สว่างขึ้นใหม่ไม่ไหว

สมกับที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสว่าโลกนี้ตนรกว่ามิดสุดมิดแล้ว

จิตที่มีดด้วยบาปอกุศล และความไม่รู้ ยังมีดมนานกว่านั้น

โลกนี้ มีผิด มีถูก มีเด่น มีพัง

แต่จิตไม่มีผิด ไม่มีถูก ไม่มีใครสร้างขึ้นมา ไม่มีใครทำลายล้างได้

มีแต่เกิดดับเป็นขณะๆจากสภาพหนึ่งไปสู่อีกสภาพหนึ่ง

มีแต่ติดอยู่ในความสว่างนาน มีแต่แช่อยู่ในความมืดยาว

เป็นไปตามกรรม ไม่ใช่เป็นไปตามความบังเอิญ

และไม่ใช่เป็นไปตามอำนาจอื่นใดนอกเหนือจากนั้น!

หากไม่รักษาใจไว้ในช่วงนี้

หรือกระทั่งละเลยไม่พยายามทวนกระแสแรงขึ้นสูง

ผมเกรงว่าแม้ตัวเราก็กอาจเข้าหลักพินาศตามปัจจัยแวดล้อม

แค่ชะล่า เบื่อแล้วแหกปาก โกรธแล้วลงไม้ลงมือ

ก็อาจเป็นสัญญาณว่าคุณคือหนึ่งในสิ่งที่ถูกดูถูกเหยียดเข้าหลุมดำ

หลุมดำนั้น มีกำลังรวบหัวรวหาง

ขนาดแสงสว่างยังเล็ดรอดหนีออกมาไม่ได้เลยนะครับ!

ดังตฤณ

กันยายน ๕๓

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

เป็นอีกหนึ่งคำถามยอดฮิตสำหรับนักปฏิบัติธรรม
คอลัมน์ “ดังตฤณวิศิษฐา ฉบับเปิดกรู” ฉบับนี้
“คุณดังตฤณ” จะมาช่วยไขข้อข้องใจที่ว่า
“ทำความเพียรแค่ไหนจึงจะเรียกว่าพอดี” ค่ะ

ธรรมชาติของจิตมนุษย์นั้นค่อยแต่จะไหลลงต่ำ
การจะฝืนใจทำสิ่งดีงามเพื่อเอาชนะธรรมชาติ
จึงไม่ใช่เรื่องง่ายๆ เลย
คอลัมน์ “ไดอารี่หมอดู” ฉบับนี้
“หมอพีร์” จะมาสอนวิธีจิตใจตัวเอง
เพื่อเป็นมนุษย์ทวนกระแส(กิเลส)กันนะค่ะ

คอลัมน์ “ของฝากจากหมอ” ฉบับนี้
เก็บมาฝากจาก “พญ.ณัฐชญา ไมตรีเวช” ค่ะ *^_^*
คุณผู้อ่านเชื่อหรือไม่คะ ว่าแพทย์สมัยนี้สามารถวินิจฉัยได้
ว่าโรคไหนเป็นกรรมเก่า โรคไหนเป็นกรรมปัจจุบัน 0_0?
ไม่เท่านั้น ยังสามารถบอกวิธีแก้กรรมได้ด้วย
ชักน่าสนใจแล้วใช่ไหมคะ อย่ารอช้า คลิกอ่านได้เลย
ในตอน “แก้กรรม... แก้อโรค” ค่ะ

ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- งดกจิณินมต์ของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช ดังต่อไปนี้
 - วันอาทิตย์ที่ ๑๙ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๓ ที่ศาลากาญจนานภิเชก (ศาลาลุงชิน)
 - วันอาทิตย์ที่ ๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๓ ที่โรงพยาบาลศิริราช

- วันอังคารที่ ๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๓ ที่ ม.สุโขทัยธรรมาธิราชและที่อื่น ๆ
- ข่าวดีสำหรับผู้ที่ชื่นชอบไฟล์เสียงอ่านนิตยสารธรรมะใกล้ตัวค่ะ ^_^
ทีมเสียงอ่านฝากแจ้งข่าวมาว่า ขณะนี้มีบางคอลัมน์ที่เสียงอ่านพร้อมแล้ว
สามารถดาวน์โหลดได้ที่นี้
http://dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=306&Itemid=77

ดังรายการต่อไปนี้ค่ะ

- คอลัมน์ จากใจ บ.ก. ฉบับ ๙๘ และ ๑๐๒
- คอลัมน์ ดังตฤณวิศิษฐ์ ฉบับ ๙๙ - ๑๐๑
- คอลัมน์ ไดอารี่หมอดู ฉบับ ๙๙ และ ๑๐๑

สำหรับไฟล์เสียงอื่นๆ ทีมงานจะอัปเดตให้ทราบต่อไปค่ะ

พบกันใหม่พบทุกสัปดาห์

ที่ www.dlitemag.com นะคะ

สวัสดีค่ะ (^_^)

พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

**ถาม - ขอให้หลวงพ่อกฤณาเล่าถึงการแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ของ
พระพุทธรองค์ด้วยค่ะ**

เรามาศึกษาธรรมะเป็นโอกาสทองของชีวิต เรียกว่าโอกาสทองเขียวละ
โอกาสที่คนๆ หนึ่งจะได้ฟังธรรมะแท้ๆ นะมีไม่มาก มีน้อย
ฟังธรรมะแท้ๆ ของพระพุทธเจ้าต้องฟังธรรมะไปถึงขั้นของ
การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
ส่วนธรรมะที่ระดับรองลงมาจากนั้น ถึงไม่มีพระพุทธเจ้าก็มีการสอนกันอยู่แล้ว
อย่างเรื่องการทำทาน การรักษาศีล การทำสมาธิ
สิ่งเหล่านี้ถึงไม่มีพระพุทธเจ้าก็มีอยู่แล้ว
ตั้งแต่เจ้าชายสิทธัตถะออกจากวังไปบวช
ท่านออกไปบวชที่แรกท่านก็ไปหัดทำสมาธิกับฤาษี
ฤาษีที่มีชื่อเสียง อาฬารดาบส อุทกดาบส สองคน
ฤาษีสองรูปนี้ก็สอนให้ท่านทำสมาธิ
จนถึงฌานที่ ๗ กับ ฌานที่ ๘ ได้อรุณญาณ
เพราะฉะนั้นการทำสมาธิมีมาก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้อีก
ท่านไปเรียน ท่านก็พบว่าการศึกษาที่จิตน้อมไปอยู่ในความสุข
ในความสงบ ในความไม่มีอะไรเลย
หรือน้อมลงไปจนแทบจะหมดความรู้สึก มันมีความสุขในขณะที่ทำเท่านั้นแหละ
ขณะที่จิตถอนออกจากสมาธิมันก็กลับมาทุกข์เหมือนเดิม
ท่านก็ยังไม่พอใจว่าการพ้นทุกข์นี้มันพ้นเป็นคราวๆ มันไม่พ้นถาวร
นี่ไม่ใช่สิ่งที่ท่านต้องการ เพราะฉะนั้นท่านไม่ได้ต้องการของชั่วคราวชั่วคราว
นั่งสมาธิแล้วมีความสุขสบาย ออกมาแล้วมีความสุขอีกแล้ว มีทุกข์ขึ้นมาได้อีก
ความสุขที่ยังแปรปรวนอย่างนี้ ท่านเห็นว่ายังไม่ใช่ว่าจะแก่นสาร
ท่านอยากจะได้ความพ้นทุกข์ที่ดีกว่านี้ ที่ถาวร

เสร็จแล้วท่านก็มาออกจากสำนักของฤาษี ไปหาวิธีด้วยตัวของตัวเอง
ในสมัยโน้นนักบวชชอบทรมานร่างกาย
คือเขาก็มีความคิดดี มีพื้นฐานความคิดที่ดีเหมือนกัน
เขาเห็นว่าเพราะคนเรารักตัวเอง มันถึงชั่วได้ อย่างรักร่างกายนะ
ร่างกายแปรปรวนไปอะไรอย่างนี้ ก็เป็นทุกข์เพราะร่างกาย
มีความอยากอะไรเกิดขึ้นแล้วสนองความอยากไปก็สบายใจ ไม่สนองก็ไม่สบายใจ
เพราะฉะนั้นมาฝึกใหม่ดีกว่า มาฝึกทรมานมัน ไม่ตามใจมัน
เพราะตามใจมันไปมันมีความสุขชั่วครั้งชั่วคราว เดียวมันอยากอย่างอื่นต่อไปอีก
เพราะฉะนั้นหาทางที่จะทำลายความอยากในกายในใจซะเลย
มันอยากให้อวัยวะสบาย ก็พาให้มันลำบาก จะได้ไม่รักร่างกาย
นี่เขาก็มีคอนเซ็ป (concept) นะ ไม่ใช่โง่งนะ
หรือสนองความต้องการทางใจ จิตใจมีความสุขแล้วก็มีสุขขึ้นมา
ต่อมามันก็มีความสุขขึ้นมาอีก เพราะฉะนั้นทรมานมันเลย
มันอยากได้อะไรไม่เอา มันอยากกินไม่กิน มันอยากนอนไม่นอน
มันอยากเป็นอย่างนี้ไม่เป็น ต่อสู้ด้วยวิธีที่เรียกว่าเนกาทีฟ (negative) เนกาทีฟ
ไม่เอา ปฏิเสธหมดเลย ความสุขในกายไม่เอา ความสุขในใจไม่เอา
หวังว่าวันหนึ่งจะไม่รักกาย จะไม่รักใจ เขาก็เก่งเหมือนกันในการคิด

ที่นี้ท่านทดลองอยู่หลายปี ทรมานเท่าไรๆ ทรมานกาย ทรมานใจอย่างแสนสาหัส
ความอัศจรรย์ของท่านก็คือ ตลอดเวลาที่ท่านออกจากวังมา
ดินรนแสวงหาทางพ้นทุกข์
ท่านทำด้วยความเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ ไม่เคยคิดจะถอยหลังกลับเลย
ท่านบอกท่านไม่เคยขาดสติเลยนะ สติมีมาแล้วนะ แต่ยังไม่มีปัญหา
นึกออกไหม สติท่านมีอยู่นะ ไม่ใช่ไม่มี
ท่านบอกมารเนี่ยคอยตามท่านตลอดเวลา ๖ ปี พญามารตามอยู่ตลอด ๖ ปี
หวังว่าเมื่อใดเจ้าชายสิทธัตถะท้อใจเนี่ยจะมาเกลี้ยกล่อมให้กลับวัง
แต่มารไม่มีช่องเลย ไม่เห็นช่องทางเลย เพราะเจ้าชายนี้ไม่ยอมขาดสติเลย
ไม่ยอมหลงกลปล่อยเนื้อปล่อยตัว ปล่อยใจตามกิเลสสักชนิดหนึ่งก็ไม่มี

ท่านมีสติตลอด สติก็มีอยู่แล้ว แต่เป็นสติที่ยังไม่ประกอบด้วยปัญญา เป็นสติในการบังคับควบคุมกาย ควบคุมใจให้ดี

เห็นไหมคุณงามความดีทั้งหลายเหล่านั้นมีมาก่อนพระพุทธเจ้าแล้วนะ ไม่ใช่ไม่มี ก็มีเหมือนกัน

เสร็จแล้วท่านก็พบว่าไม่ว่าจะธรรมดาแค่ไหนนะ

มันก็ไม่เห็นจะพันทุกข์ตรงไหนเลย มีแต่ลำบากมากกว่าเก่า

ท่านก็คิดถึงทางสายกลาง

ทางสายกลางคือการที่ฝึกจิตฝึกใจให้เกิดปัญญา เกลียวฉลาดขึ้นมา

ท่านคิดถึงตอนเด็กๆ ท่านเคยนั่งสมาธิ นั่งหายใจ

หายใจเข้า หายใจออก หรือหายใจออก หายใจเข้า ในตำราก็ยังมีเขียนกันนะ

บางคนก็แปลว่าหายใจออกก่อน บางคนก็แปลว่าหายใจเข้าก่อน

ลองไปคูซิ ถ้าหายใจออกก่อน กับหายใจเข้าก่อน สภาวะจิตจะไม่เหมือนกัน

หายใจเข้าก่อน (หลวงพ่อบอกว่าเสียงหายใจเข้า) จะรู้สึก...

อะ ลองหายใจเข้า รู้สึกไหมใจจะแข็ง

ลองเริ่มต้นด้วยการหายใจออก ใจจะคลายกว่า

ความจริงถ้าแค่หายใจเข้าแล้วใจแข็งขึ้นมารู้ทัน หายใจออกใจคลายออกไปรู้ทัน แค่นี้ก็ภาวนาได้นะ เห็นไตรลักษณ์ได้แล้ว

แค่นี้ง่ายๆ เห็นไตรลักษณ์ แต่ง่ายหรือเปล่าไม่แน่ใจ อานาปานสตินี้ยากมาก

ท่านนึกถึงตอนที่ท่านตามพ่อท่านไปแรกนา ไปแรกนา

พวกพี่เลี้ยงเอาท่านไปไว้ใต้ต้นไม้ แล้วก็ไปดูพระเจ้าสุทโธทนะไถนา

พวกเจ้าศากย่นี่พวกท่านานะ สุทโธทนะแปลว่าข้าวบริสุทธิ์

บางองค์ก็ข้าวเยอะ

ในขณะที่ท่านอยู่ลำพังท่านก็ลุกขึ้นมานั่งสมาธิ หายใจ หายใจด้วยความมีสติแล้ว ไม่ได้หายใจอย่างที่ทาสสอน ไม่ใช่หายใจแล้วก็ดับความรู้สึกลงไป

ท่านหายใจด้วยความรู้สึกตัว ด้วยปฐมฌานเท่านั้นเอง

ที่ท่านหายใจตอนนั้น ตอนเด็กเล็กๆ

นี่พ่อบอกได้ถึงการหายใจตอนเด็กๆ

พวกเราสังเกตใหม่ว่า กรรมฐานเคยทำอะไรไว้ตอนเด็กๆ
มันเคยกลับมา แล้วเราจะลืมมันไป
ไปภาวนาแทบเป็นแทบตายเลยแล้วพบว่ามันกลับมาที่เก่า
อย่างบางคนพอจิตเป็นแล้วก็ฟังนึกได้ว่าตอนเด็กๆ เคยดูจิตมาแล้วแต่ลืมไป
อันนี้เจ้าชายสิทธัตถะก็เหมือนกัน ไปภาวนามาตั้ง ๖ ปี ทรมาณมากมาย
สุดท้ายท่านก็พบว่ากลับมาหายใจแล้วรู้สึกตัว
พอท่านหายใจแล้วรู้สึกตัวแล้วเนี่ยท่านไม่ให้ขาดสติ
ไม่ได้หายใจแล้วก็นิ่งอยู่ ท่านหายใจแล้วท่านเจริญปัญญา
ท่านก็ดูไป ความทุกข์มันมี เกิดมาแล้วมันทุกข์นะ
ลองระลึกชาติไป มีชาติไหนไม่ทุกข์บ้าง
ในยามที่หนึ่งท่านระลึกชาติไปเรื่อยๆ ระลึกชาติของตัวเอง
ระลึกไปๆ ระลึกไปนะ หลายชั่วโมง ระลึกไปไกลแสนไกล
เนี่ยบาร์มีท่านมาก พวกเราระลึกชาติเมื่อเข้ายังนึกไม่ออกเลย
เมื่อเข้าอุจจาระก็ก้อน นึกออกไหม บางคนตอบได้บอกว่าเหลว (โยมหัวเราะ)
เรื่องของเราบางทีไม่รู้ แค่ระลึกชาติใกล้ๆ นะ เราไม่รู้นะ
ที่นี้ท่านระลึกชาติไปไกลมากเลย ระลึกไปแล้วในที่สุดท่านก็เกิดปัญญา ปึงขึ้นมา
ความเกิดนะเกิดที่ไรเป็นทุกข์ทุกที ถ้าเป็นเราระลึกได้คงสนุกใช้ไหม
เราก็จะระลึกได้ว่าคนนี้เคยเป็นเมียเรา ตอนนี้น่าเกิดอยู่นี้
เดี่ยวเราจะตามไปจีบอะไรอย่างนี้ นี่ระลึกตามกิเลสนะ ระลึกตามกิเลสไป
ท่านไม่เป็นอย่างนั้น ท่านรู้เลยว่าเกิดที่ไรก็ทุกข์ทุกที นี่ท่านระลึกอย่างนี้นะ

พอถึงยามที่สอง ท่านลองดูคนอื่น เขาเกิดอย่างไรที่จะไม่ทุกข์บ้าง
สัตว์ทั้งหลายเวียนตาย เวียนเกิดตั้งมากตั้งมานะ
ระลึกไป ระลึกไป สุดท้ายท่านก็สรุปได้ เกิดที่ไรเป็นทุกข์ทุกที
นี่คนมีปัญญานะ ถ้าเป็นเราระลึกได้ ก็สนุกไปเลยใช้ไหม
หลง หลงโลก หลงกิเลสไปเลย
ท่านกลับไปเห็นว่าเกิดที่ไรก็ทุกข์ทุกที
พอมาถึงยามที่สาม ท่านมาค้นคว้าพิจารณาแล้ว
ความเกิด ความเกิดคืออะไร ทำไมเกิดแล้วมันทุกข์ทุกที ถ้าไม่เกิดได้จะดี

ความเกิดคือการได้มาซึ่งอายตนะ ตาหูจมูกลิ้นกายใจ
พุดง่าย ๆ ได้กายได้ใจได้รูปได้นามมา มีกายมีใจมีรูปมีนามมาที่ไร ก็มีทุกข์ทุกที่
นี้ระลึกชาติไปก็เห็นอย่างนี้ ไปดูของคนอื่นก็เป็นอย่างนี้
มีกายมีใจมาก็มีทุกข์ทุกที่เลย
ท่านก็ใช้สติ ใช้ปัญญา เห็นไหมท่านบรรลุประอรหันต์ไม่ใช่เพราะอานาปานสตินะ
อานาปานสติทำให้ใจสงบใจสบายมีพลัง
ท่านเอาพลังของจิตใจที่สงบที่สบายแล้วมาเดินปัญญา

ศาลากาญจนภิเษกอนุสรณ์

วันอาทิตย์ที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๓

ถาม - อยากขอให้หลวงพ่อบรรยายถึงการที่พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาการเกิดของความทุกข์และการได้มาของรูปนามค่ะ

ความทุกข์ ความได้มาซึ่งรูปซึ่งนามได้มาเพราะอะไร ชาติได้มาเพราะอะไร
คำว่าชาติ ชาติก็คือการได้มาซึ่งตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
ท่านพบว่าถ้ามีภพก็มีชาติ คำว่าภพมีสองอย่างนะ อย่างหนึ่งเรียกอุปปีติภพ
อุปปีติภพคือภพโดยการเกิด อย่างพวกเราเนี่ยมีอุปปีติภพเป็นมนุษย์
แล้วมีกรรมภพ กรรมภพคือการทำงานของใจที่ทำอยู่เป็นขณะๆ
พวกเรามีกรรมภพ วันหนึ่งมีกรรมภพนับไม่ถ้วน
เดี่ยวเป็นภพที่ดี เดี่ยวเป็นภพที่เลว บางขณะก็เลสครอบงำใจ
อย่างโหดครอบงำใจ ในขณะนั้นเราอยู่ในภพของสัตว์นรก
ร่างกายเราเป็นมนุษย์แต่ใจเราเป็นสัตว์นรกในขณะนั้น
ขณะใดความโลภครอบงำใจนะ ร่างกายเราเป็นมนุษย์แต่ใจเราเป็นเปรต
มีภพย่อยๆ ที่เป็นเปรต
อันนี้เป็นภพย่อยๆ ภพที่เกิดจากจิตมันทำงานขึ้นมา
หรือในขณะใดจิตเรามีศีลมีธรรมขึ้นมา เราอยู่ในภพของมนุษย์
ขณะใดจิตเรามีหิริโอตตปปะ ละอายที่จะทำบาป

เกรงกลัวผลของการทำบาป เราเป็นเทวดา
ขณะใดจิตใจเราสงบ มีความสงบ สุขสงบบ้าง
อุเบกขาแล้วก็สงบบ้าง จิตใจเราเป็นพรหม

เรายังมีภพเวียนอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา

ภพใหญ่ๆ ได้มาโดยการเกิด เกิดมาชาติหนึ่ง อุปัตติภพเป็นมนุษย์
ก็มีภพย่อยๆ มากมายนับไม่ถ้วนในแต่ละวัน

ที่นี้ท่านมาคู่ต่อไป เอ๊ ภพย่อยๆ มาได้อย่างไร

ในวันหนึ่งๆ เตียวก็ดี เตียวก็ร้าย เตียวก็สุข เตียวก็ทุกข์

เตียวเป็นสัตว์นรก เตียวเป็นเปรต เตียวเป็นอสุรกาย

อสุรกายคือพวกยึดในความคิดความเห็น

คนไหนที่ยึดถือในความคิดความเห็นของตนเองมากๆ

รีบระลึกเลณะว่ากำลังเป็นอสุรกายอยู่

อยู่ในภพของอสุรกาย พวกมิฉฉาภิภูติ

หรือถ้าใจเราหลงตลอดเวลา นั้นภพของสัตว์เดรัจฉาน

ใจหลงบ่อยๆ ในที่สุดเราจะได้ไปเป็นภาคีของเดรัจฉาน ได้เป็นหมู่เป็นพวกของเขา

ใจเรานี้แหละมีภพย่อยๆ ภพย่อยๆ คือ ภพนี้เกิดจากอะไร

อุปาทานทำให้เกิดภพ อุปาทานคือการที่จิตนี้โลภอย่างรุนแรง

เข้าไปยึดไปถือ ไปหยิบไปฉวยเอาอารมณ์ ไปหยิบไปฉวยเอารูปเอานามขึ้นมา

ใจมันก็มีความอยาก มีตัณหาขึ้นมา

มีความอยากเกิดขึ้น ถ้าตัณหารุนแรงก็เป็นอุปาทาน

อุปาทานนี้ไม่ใช่อยากอย่างเดียวแต่จิตกระโดดเข้าไปยึดด้วย

ยึดเอากายยึดเอาใจขึ้นมาเป็นของเรา ยึดเอากายยึดเอาใจขึ้นมาเป็นตัวเรา

พอมิตัวเรามีของเราก็มีชาติ มีชาติขึ้นมา

เพราะฉะนั้นใจนี้แหละมีความอยากขึ้นมาก่อน

มีความอยากรุนแรงมันก็ออกไปยึดอารมณ์

ท่านค่อยๆ สวามานะ ท่านดู ท่านไม่ได้คิดเอา

บางคนบอกว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยการคิดเอา

ท่านไม่ได้คิดหรอก ท่านต้องมีสภาวะรองรับ

แล้วท่านตามเห็นสภาวะที่ปรากฏอยู่จริงๆ
ไม่อย่างนั้นนั่งคิดเอา ใครๆ คิดเอาจะบรรลुหรือ
ไม่บรรลุหรอก ต้องเห็นของจริง
สภาวะนั้นมีแต่รูปธรรมนามธรรมทั้งนั้นแหละ

ที่นี้ท่านเห็นอีกความอยากมาจากอะไร ความอยากมาจากเวทนา
เมื่อไรมีความสุขเกิดขึ้น มันก็อยากได้ออยากมีอยากเป็นขึ้นมา
เมื่อไรมีความทุกข์เกิดขึ้น มันก็ไม่อยากได้ไม่อยากมีไม่อยากเป็น
เพราะฉะนั้นความอยากเกิดมาจากความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์
บางทีรู้สึกเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ พวกนี้จะหลงไปเลย เพลินๆไปเลย
ดูไม่ออกว่าจะโลกหรือจะไกรธดี
ว่าจะอยากได้หรือจะอยากไม่ได้ หรืออยากให้มันไม่มี
เพราะฉะนั้นก็เฝ้ารู้ลงไป ท่านค่อยๆ สังเกต หาเหตุผลไปเรื่อย
ท่านก็พบว่าถ้ามันมีเวทนาขึ้นมาเนี่ย ความอยากก็เกิดขึ้น
มีความสุขเกิดขึ้นก็อยากให้อยู่ยาวนานๆ มีความทุกข์เกิดขึ้นก็อยากให้ทุกข์หายไป
ความอยากมันตามหลังเวทนาคือความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์มา
เวทนามาจากไหน นี่ท่านดูต่อไปอีก
นี่ท่านหาเหตุผลเก่งนะ ท่านค่อยๆ ดู ท่านไม่ได้นั่งคิดเอาเอง
เวทนาคือความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์เฉยๆ เนี่ยมาจากผัสสะ การกระทบอารมณ์
ถ้าไม่มีการกระทบอารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ
เวทนามิเกิด
อย่างตาเรามองเห็น พอตาเรามองเห็นสาวสวยนะ ความสุขก็เกิดขึ้น
ตาไปมองเห็นศัตรูของเราเนี่ย ความทุกข์ก็เกิดขึ้น
เพราะฉะนั้นอาศัยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไปกระทบอารมณ์
ทางใจกระทบอารมณ์เช่นไปคิด คิดถึงคนซึ่งเราเคยเกลียดชัง
โทสะเกิดขึ้น แล้วใจมีความทุกข์ขึ้นมา คิดถึงคนที่เรารัก ใจก็มีความสุขขึ้นมา
อาศัยการกระทบอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนี้แหละ
ความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ก็เกิดขึ้นมา พอความรู้สึกสุขทุกข์เกิดขึ้นมาแล้ว

ความอยาก็เกิดตามมา พอความอยากเกิดตามมาแล้ว
ความยึดถือในอารมณ์ต่างๆ ก็เกิดขึ้น พอความยึดถือเกิดขึ้นแล้ว
มันจะไปหิยบฉวยเอารูปธรรมนามธรรมมาเป็นตัวของกูขึ้นมา
พอไปหิยบฉวยเอารูปธรรมมาเป็นตัวของกู
หิยบฉวยนามธรรมมาเป็นตัวของกูแล้ว ความทุกข์ก็เกิดขึ้นเลย
เพราะอะไร เพราะตัวรูปตัวนามนั้นแหละคือตัวทุกข์
ทุกข์มันอยู่ของมันต่างหาก อยู่ดีไม่ว่าดีไปหิยมันขึ้นมา
พอไปหิยบฉวยเอาตัวทุกข์ขึ้นมา ไปหิยบฉวยเอารูปเอานามขึ้นมา ก็ทุกข์เลย
การหิยบฉวยรูปนามขึ้นมาได้นั้นแหละเรียกว่าชาติ มีชาติก็มีทุกข์ทันทีเลย
ทีนี้ผัสสะมาจากไหน ผัสสะการกระทบอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
กระทบได้เพราะเรามีตา เรามองเห็นรูปได้เพราะมีตา เราได้ยินเสียงได้เพราะมีหู
เราได้กลิ่นได้เพราะมีจมูก เราสัมผัสได้เพราะมีลิ้น
เรารู้สัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งได้เพราะมีประสาทสัมผัสทางร่างกาย
เรารู้อารมณ์ทางใจได้เพราะเรามีจิตใจ
เนี่ยมันอาศัยอายตนะตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่แหละ
จึงเกิดมีการกระทบอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้
อายตนะจึงเป็นปัจจัยของผัสสะ พอมีผัสสะก็เกิดเวทนา
เกิดตณหา เกิดอุปาทาน เกิดภพ เกิดชาติ เกิดทุกข์เป็นลำดับๆ ไป
ท่านค่อยๆ ดูมานะ สังเกตไหมดูมาตั้งนานไม่มีคนเลยนะ
มีแต่รูปธรรม นามธรรม ดูให้ดีไม่มีคน
ปัญญาของท่านคมกริบ ถ้าเป็นเรา ตาของเรา หูของเรา จมูกของเรา จิตใจของเรา
ท่านเห็นตาก็คือตา หูก็คือหู จมูกก็คือจมูก ไม่ใช่จมูกของเรา ไม่ใช่ตาของเรา
ไม่มีคนไม่มีสัตว์ ไม่มีเราไม่มีเขา สติปัญญาของท่านแหลมคมขนาดนี้

ศาลากาญจนภิเชกอนุสรณ์

วันอาทิตย์ที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๓

สารบัญ ↩

ไดอารี่หมอดูประจำฉบับที่ ๑๐๓

โดย หมอผีร์

กันยายน ๒๕๕๓

สวัสดีค่ะทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดู

ช่วงนี้ชีวิตผีร์เกิดสภาวะการติดสุขติดสบายครอบงำ พอสบายมากทำให้ขี้เกียจมากเลยคะ พอเป็นแบบนี้มาก ๆ รู้สึกแยกับสิ่งที่ตัวเองกำลังเผชิญอยู่เลย หันมาลดน้ำหนักตัวลงเพราะรู้สึกกว่าตัวเองน้ำหนักเกินมาตรฐานเดิมเกินไปทำให้เกิดสภาวะขี้เกียจ

เริ่มตั้งต้นจากการฝึกรักษาสัจจะที่ตัวเองตั้งใจจะทำแต่ล้มเหลวบ่อย ให้สำเร็จก่อนให้ได้ ไม่อย่างนั้นเรื่องลดน้ำหนักคงเป็นไปได้ยาก เพราะเมื่อตั้งใจว่าจะไม่กินข้าวตอนเย็นจะทำได้ หรือตั้งใจว่าจะไปออกกำลังกายก็จะไม่สำเร็จอีก ล้มแล้วล้มอีกอยู่นั้นแหละ

สภาวะของการติดสุขติดสบายที่จนทำให้เกิดความขี้เกียจนั้น หนักหนาสาหัสสำหรับผีร์มากคะ ความทุกข์ไม่เคยเกลียดมันเลย เพราะทำให้ขยันมาก พอสุขที่ไร่น่ากลัวทุกที จะทำให้เกิดความประมาทง่ายมาก สิ่งที่จะช่วยกระตุ้นให้ขยันได้ดีคือ การพิจารณาความตาย การพิจารณาความตาย เช่นดูสุสานในอินเทอร์เน็ตบ้าง อ่านหนังสือเกี่ยวกับเรื่องความตายบ้าง พอทำบ่อยจะเห็นว่าแต่ละสิ่งอายุสั้นไม่ได้ยืนยาวแบบที่เราคิด จะเห็นข่าวเกี่ยวกับความตายบ่อย ๆ ตอนนั้นที่กลับมาพิจารณาความตายมักจะเจอข่าวเด็ก เจ็ดขวบ หกขวบ ทารก วัยรุ่นตายตลอดเลย จิตใจเลยตึกคักขึ้นมาหน่อย

พอทำได้ในเรื่องอื่นคราวนี้ลดน้ำหนักได้จริงแล้วคะ ค่อยฝึกทำไป เดือนหนึ่งหายไปห้ากิโลได้คะ ควบคุมอาหารที่เป็นแป้ง น้ำมัน น้ำตาลลง ทานบ้างแต่จะน้อย

กว่าปรกติที่เคยทาน พอทำได้กำลังใจเริ่มเกิด ความซึ้งก็เลยเริ่มลดลง ชีวิตเริ่มสดชื่นกระปรี้กระเปร่าขึ้นเยอะมากเลยล่ะ

ชีวิตตอนช่วงที่มีความสุขตอนนั้น ก็กินอาหารที่ปากอยากกิน ดูทีวี ดูละคร เล่นเกมส์ ติด ๆ กัน จนทำให้รู้สึกว่าการใช้ชีวิตแบบนี้ไม่ชอบเลยล่ะ เหมือนตัวเอง กำลังดำดิ่งลงเหวยังไม่รู้ เริ่มไม่มีความสุขเหมือนตอนแรก ๆ ใครที่เป็นเหมือนกันลองใช้วิธีพีรดูนะคะ จุดเริ่มต้นที่ดีคือฝึกสังขารให้ได้ก่อนในเรื่องเล็ก เพราะถ้าไม่มีสังขารจะไม่มีความไหนที่เราจะทำได้สำเร็จล่ะ

สำหรับอาทิตย์นี้มีเรื่องของการหักห้ามใจล่ะ ใครเคยอ่านมังคลชีวิตไหมคะ มีอยู่อันหนึ่ง ที่บอกว่ากัลยาณมิตร คือการเลือกคบคนที่เป็นมิตรที่ดีกับเรา ในบางครั้งชีวิตของมนุษย์ก็มีเรื่องให้ต้องเสียใจ มีเรื่องให้ทุกข์ได้เพราะคนอื่น เป็นเหตุทำให้เราเดือดร้อนก่อน แม้กระทั่งนิกยอนถอยหลังตั้งแต่จำความได้ว่า เกิดมาไม่เคยสร้างความเดือดร้อนใจให้แก่ใครเลยก็ช่าง เราอาจจะมิวิบาก บางอย่างที่เรามองไม่เห็นติดตามเรามา ก็มีเหมือนกันนะคะ แต่เราก็ไม่อาจทราบ ได้ด้วยตาเปล่าว่า เคยไปทำร้ายใครมา กรรมมันจะตามมาให้ผลเราตอนไหน หรือเจอแล้วการก้มหน้าก้มตาชดใช้กรรมนั้น เพียงพอหรือยัง

ความจริงชีวิตเราเกิดมาเลือกได้ ศาสนาพุทธไม่เคยสอนให้เราเกิดมาต้องทนก้มหน้า ก้มตาใช้กรรมแต่อย่างเดียว ใครที่เชื่อว่าเกิดมาต้องชดใช้กรรมอย่างเดียวไม่มี ทางเลือกนั้น เป็นความเข้าใจผิด พระพุทธเจ้าท่านสอนว่ากรรมเก่าเป็นแค่ เหตุปัจจัยเท่านั้น กรรมปัจจุบันสำคัญที่สุด เช่น ที่ขึ้นต้นไว้ในวรรคก่อนล่ะว่า มงคลชีวิต ตรงหัวข้อของการเลือกคบกัลยาณมิตรเป็นสิ่งสำคัญ คนไม่มีไม่มีศีล มีธรรมเราจำเป็นที่จะปฏิเสธ ไม่คบก็ได้ไม่ได้เป็นเรื่องแปลกอะไร เพราะเมื่อคบ คนที่ไม่มีศีลย่อมนำความเดือดร้อนมาสู่ชีวิตเราได้ แต่เชื่อไหมคะว่าในบางครั้ง เราจะไม่กล้าที่จะปฏิเสธในการคบเพื่อนที่มีด้วยตัวเราเอง

มีน้องคนหนึ่งที่อยู่จักเขาเป็นเด็กที่ดีต่อเพื่อน มีน้ำใจกับเพื่อน สุดท้ายไปเจอเพื่อน ดิตยาเสพติด เห็นเพื่อนทำผิดว่าลองแค่นี้คงไม่เป็นไร คงไม่ติดหรอกเดี๋ยวคงเลิกได้ พอเวลาผ่านไปจิตใจไม่เข้มแข็งพอในการที่จะปฏิเสธเพื่อนกลุ่มนี้ สุดท้ายพอถึง

เวลาที่ดวงร่วง ก็มีเหตุโดนจับติดคุกไปหลายปี อนาคตในการเรียนต่อก็ดับวูบลงทันที มีเหตุให้ต้องไปใช้ชีวิตในคุกตั้งแต่วัยรุ่นเลย พอวันหนึ่งผ่านไปถึงเวลาที่เขาได้รับการอภัยโทษทำให้ได้พ้นโทษเร็วกว่ากำหนด มันเป็นวันที่เขารอคอยมาหลายปี เชื่อกันไหมคะว่าเขากลับมาที่บ้านได้แค่สองเดือนกลับไปคบเพื่อนที่กินเที่ยวเสพยาอีก คราวนี้แค่เดือนกว่าเขาต้องโทษโดนคดียาเสพติดอีกเหมือนเดิม ทำให้พ่อแม่ร้อนใจมาก เพิ่งออกมาจากคุกแค่สองสามเดือนยังไม่ถึง ลูกติดคุกอีกแล้ว

สองคนพ่อแม่ที่มาดูดวงแทบอยากร้องไห้ออกมาเป็นสายเลือด จากชีวิตที่ต้องลำบากอยู่แล้ว ต้องขายทรัพย์สินวิ่งเต้นคดีให้ลูกอีก เขามาดูดวงด้วยความหวังว่าจะหลุดคดีได้หรือเปล่า คราวนี้เห็นแล้วก็น่าสงสารพ่อแม่จริง ๆ จิตใจเด็กคนนี้อ่อนแอจริง ๆ การจะหลุดออกมาได้เขาต้องเลือกที่จะปฏิเสธเพื่อนแบบนี้ให้ได้ เขาถึงจะพ้นจากคุกตารางได้

พ่อแม่เขาสงสัยว่าลูกตัวเองทำไมชีวิตถึงมีแต่ดวงติดคุกติดตารางแบบนี้ คิดว่าไปทำกรรมอะไรมามากมาย ซึ่งความเป็นจริงดวงลูกไม่ได้แสดงออกมาในเรื่องของดวง คุกอะไรหรอก ดวงน้องแสดงออกมาในลักษณะของการที่เคยพาคนอื่นและทะเลมาก่อน ทำให้ปัจจุบันจะเจอสังคมเพื่อนที่ไม่ดีได้ง่าย จิตใจไม่เข้มแข็งพอที่จะดึงตัวเองออกจากเพื่อนอย่างนี้ เลยทำให้มีดวงคุกมาเพราะการคบคน แม่เขาก็รำพันออกมาว่า ทำไมเพื่อนคนอื่นของเขาก็ทำ ไม่เห็นคอยโดนกันเลย ทำไมลูกชายเขาแค่ไปจับมันนิดเดียวไม่ได้เยอะอะไรมากมาย ทำไมต้องแย่กว่าคนอื่น เข้าใจหัวอกของคนเป็นแม่ค่ะว่ารักลูก เลยพูดอะไรไม่ออกเท่าไร ตอนนั้นเลยไปพักหนึ่ง

ชีวิตของคนที่มีวิบากเรื่องคนเรื่องเพื่อนนั้น ถ้าเริ่มต้นไม่หัดที่จะปฏิเสธเพื่อนไม่ดีต่อไปจะอ่อนแอลงไปเรื่อย ๆ จะปฏิเสธยาก ยอมอ่อนแอตามเพื่อนไปเรื่อย ๆ แต่ไม่มีอะไรที่มนุษย์จะทำได้ เหมือนโฆษณาอยู่ย่นหนึ่งชอบมากเลยคะ ที่บอกว่าบุหรีเล็กยาก แต่เล็กได้

คนเราไม่มีอะไรที่จะทำไม่ได้ ยกเว้นแต่ไม่ทำ ก่อนจะเลิกต้องตั้งเจตนาอย่างเข้มแข็ง ก่อนว่าจะเลิก ยังไงก็เลิก หัดมันไปเรื่อย ๆ ยังไงวันหนึ่งย่อมทำได้แน่นอน ล้มลงไปก็ต้องตั้งเจตนาใหม่ว่าจะทำอีก สุดท้ายต้องทำได้

ชีวิตคนเราเกิดมามันต้องฝืนใจตัวเอง ไม่ให้ทำตามใจตัวเองบ้าง เพราะเมื่อตามใจตัวเองมากไปมันจะฝืนยาก ความทุกข์มันเหมือนจะมาก มันจะยอมแพ้ตามใจตัวเองง่าย และก็จะมีชีวิตที่ตกต่ำลงได้เรื่อย ๆ การฝึกที่จะฝืนใจตัวเองนิดหนึ่ง จะรู้ดีกว่าทุกข์มากในตอนแรก ๆ หลัง ๆ จะทุกข์น้อยลงเอง

ถ้าเราไม่ยอมฝืนใจตัวเองมันจะไหลลงต่ำเรื่อย ๆ ธรรมชาติของจิตมนุษย์เรา ไหลลงต่ำ เหมือนปลาจะมีชีวิตอยู่ได้ต้องว่ายทวนน้ำ เหนื่อยหน่อยลำบากหน่อย แต่ก็มีชีวิตที่ดำรงอยู่ได้ดี ไม่อย่างนั้นเพื่อนในนรกจะบอกว่าฉันรักแกไปอยู่ด้วยกันนะ

รายการวิทยุออนไลน์ “คุยแคะแกระกรรมกับหมอผีร์”

ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน แวะไปร่วมฟังหมอผีร์พูดคุยและคุยแคะแกระกรรม
ในบรรยากาศสบาย ๆ ที่ www.goodfamilychannel.com นะคะ

ท่านที่สนใจพูดคุยกับหมอผีร์ในรายการ

ส่งคำถามมาได้ที่ diarymordo@hotmail.com นะคะ

หรือติดต่อดูดวงกับหมอผีร์ได้ที่

mor-pee@hotmail.com

๐๘๗-๙๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๙๒๔

๓๗๙๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑

ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ

กรุงเทพมหานคร

สารบัญ ←

ถาม - ทำความเพียรแค่ไหนจึงจะเรียกว่าพอดีคะ?

พวกเราที่ยังต้องอยู่ในเมือง

ต้องทำมาหากินหรือร่ำเรียนหนังสือเอาปริญญากันนี้

โดยมากเป็นพวกปฏิบัติธรรมแบบ part-time กันทั้งนั้นแหละครับ

คงไม่ใช่ประเภท full-time เหมือนพระป่า (ขนานแท้)

ท่านหลายคนรู้สึกผิด เมื่อทำสมาธิไม่ขึ้น หรือวางกิเลสไม่ลง

นั่นก็เป็นเรื่องดี ถ้ามองในแง่มาตรวัดความเพียรเพื่อพ้นทุกข์

ในฐานะพุทธบริษัทที่สมควรสืบทอดพระศาสนาด้วยการปฏิบัติจริงให้เห็นแจ้ง

เพื่อเป็นหลักฐาน เป็นพยานการตรัสรู้ธรรมของพระพุทธองค์

ใครเหนียวมาย หรือมัวแต่พะวงว่าตนมีกิเลสแรง

พูดเรื่องมรรคผลไม่ได้ เห็นเป็นจุดหมายไกลตัวที่ต้องไขว่คว้าในชาติต่อไป

นั่นแหละถึงจะน่าต่อว่า

ในฐานะที่มีส่วนบั่นทอนผลขั้นสูงสุดตามพระพุทธรประสงค์

ที่พระพุทธองค์ทรงก่อตั้ง สถาปนาพระศาสนาขึ้นมา

ก็เพื่อให้เวไนยสัตว์ที่มีวาสนาทั้งหลาย ได้ถึงที่สุดทุกข์ในชาติปัจจุบัน

ชาติอันประกอบพร้อมด้วยเครื่องมือคือกายใจของมนุษย์อันสมบูรณ์

ตั้งสติได้ คิดอ่านเป็นเหตุเป็นผล หยั่งจิตเข้าสู่สภาวะธรรมตามจริง

เพื่อแห่งหน่ายคลายความยึดมั่นถือมั่น วางอุปาทานในรูปนามลง

สามารถรู้ทะลุรูปนามเห็นนิพพานได้

อย่างไรก็ตาม ขั้นตอนของการถึงที่สุดธรรมนั้นมีอยู่เป็นธรรมดา

ไม่ต่างกับการทำงานทางโลก

ที่ไม่มีใครกระโดดพรวดพราดขึ้นเป็นประธานบริษัทในก้าวเดียว

ในเมื่อพึงธรรมโดยดีแล้วไม่บรรลุมรรคผล

ก็ต้องตระหนักรู้ว่าตนเองมีศักยภาพยังไม่เต็มอัตรา

(ที่ถูกกำหนดไว้ในธรรมชาติสังสารวัฏ)
ต้องหมั่นสั่งสม หมั่นสร้างเสริมไปวันต่อวัน
ตอนแรกเหมือนทึบๆ มีดแปดด้านอยู่
แต่หากกำหนดใจไปตามทางศีล สมาธิ ปัญญา
ถ้าฉลาดขึ้นมานิด ก็จับเคล็ดได้ว่าศีล สมาธิ ปัญญามารวมที่ใจดวงเดียว
ดวงที่ไม่ก่ออาการแปลกปลอมอื่นใด นอกจากรู้ว่าเป็นกลาง
มาตรวัดความเป็นกลางก็อยู่ตรงที่เห็นใจ เคลื่อนออกจากฐานที่มั่น
ซึ่งพระพุทธรองค์ทรงกำหนดไว้หรือไม่

ฐานดังกล่าวได้แก่กายใจนี้เอง
บางคนอาจคิดว่าทำไมอยู่ดีๆต้องเอาความรู้สึกนึกคิดมาเกาะไว้กับกาย
จะได้ประโยชน์อะไร
บางคนอาจคิดว่าทำไมอยู่ดีๆต้องเอาสติไปจดจ่ออยู่กับสภาพของจิตใจ
ไม่เห็นมันจะนำเสียกำลังงานไปเปล่าๆปลื้ๆ
ทางพ้นทุกข์อย่างเด็ดขาด
การได้ประโยชน์สูงสุดจากค่าของความเป็นมนุษย์
ก็แค่เอาสติมาจ่อกับกายใจเท่านั้นเองหรือ?

คนที่เขาเอาสติมาจ่อกับฐาน คือกายใจนี้ใจนี้
ถึงบางอ้อว่าสิ่งที่พระพุทธรองค์ตรัสนั้นเป็นจริงแน่นอน
ไม่ว่าจะปีก่อน ปีนี้ หรือปีหน้า
นั่นคือถ้าไม่เอาสติมาจ่อไว้
ใจมันก็หนีไปว่ากายใจนี้ใจนี้เป็นตัวตนเราเขา
มองไม่เห็นตามจริงหรือกว่ากายเป็นแค่โครงกระดูก เนื้อหนัง
น้ำเลือดน้ำหนองมาประชุมกัน
ธาตุสกลปรกเหล่านี้นี้มีความเป็นมนุษย์ได้ก็เพราะวิญญาณที่ครองนั้น
มีระดับบุญญาธิการสูงส่งพอ ประกอบด้วยธาตุสดี ธาตุปัญญา
เพียงพอจะสื่อภาษา

ประกอบด้วยธาตุมนโนธรรม

เพียงพอจะมีสามัญสำนึกร่วมกับสังคมที่อยู่ร่วมกันดี ๆ

เมื่อไม่มองเข้าไปที่การทำงานของใจ รายละเอียดของใจตรงๆ
ก็มองไม่เห็นตามจริงหรือกว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายนอก เนื่องด้วยกายหยาบกัมมิตหนึ่ง
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายใน เนื่องด้วยใจและความรู้สึกนึกคิดก็อีกกัมมิตหนึ่ง
จะมีโลภะ โทสะ หรือโมหะ อาจไม่จำเป็นต้องถูกชักจูง
หรือเหนี่ยวนำจากเหตุการณ์ภายนอกเสมอไป
แรงขับเคลื่อนในการคิด พุด ทำต่างๆ
ยืนพื้นอยู่บนฐานที่มั่นและมุมมองโลกของแต่ละคน
กรรมวิบากอันหลากหลายจึงปรากฏแตกต่าง
พิสดารพันลึกไม่รู้จบรู้อัน

หากตัดอุปาทานว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวเป็นตนของใครออกเสียได้
กรรม อันเป็นพลุดิจของจิตในภายใน
ก็ได้ที่ยืนใหม่ ได้ความมุ่งหมายในการใช้ชีวิตแบบใหม่
แบบที่จะพ้นออกไปจากอุปาทานในตัวตน
สลัดคืนเหตุแห่งทุกข์ทั้งไปเสีย

เมื่อไหร่ที่ยังมีสติจ่ออยู่กับกายใจ
เมื่อนั้นเรียกว่าเป็นผู้มีจิตวิญญานของนักปฏิบัติ
การประคองให้เกิดการจ่อกับกายใจอันแสดงความแปรปรวน
เรียกได้ว่าเป็นความเพียร
แต่เมื่อไหร่เกิดความทุกข์ขึ้นจากความเพียร
แล้วยังฝืน ยังขึ้นเคี้ยวเพียรตัวเองไม่เลิก
ก็นับว่าแสดงให้เห็นความเป็นผู้ปราศจากสัมมาทิฐิอันถ่องแท้

การเป็นสัมมาทิฐินั้น ใจจะวัดแค่ว่าศรัทธา
หรือเชื่อมั่นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นรก สวรรค์ นิพพาน
แต่ต้องหมายถึงความเข้าใจแจ่มแจ้ง

ว่าพระพุทธศาสนานั้น มีขึ้นก็เพื่อความดับทุกข์ด้วยประการทั้งปวง
ถ้ายังเป็นทุกข์แม้เพื่อพระศาสนา เพื่อการปฏิบัติ
ก็กล่าวได้ว่าสัมมาทิฐิไม่ประดิษฐานอยู่ในใจขณะนั้นแล้ว

ศิลปะในการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์
โดยดำเนินอยู่บนวิถีที่เป็นสุข และว่างจากความคาดหวัง
ว่างจากความหมายมันยึดถือใด ๆ นั้น
เป็นเรื่องยากสำหรับผู้เริ่มต้น
หรือแม้แต่สำหรับผู้ที่คร่ำหวอดกับการปฏิบัติมานานับสิบๆ ปี
ทุกท่านจึงควรสำรวจตนเอง
ว่าเบี่ยงเบนจากการถูกรอบงำด้วยทุกข์หยาบๆตามครรลองโลก
มาถูกรอบงำด้วยทุกข์ละเอียดตามครรลองธรรมหรือเปล่า

หากทราบว่ามีวิธีอยู่ที่จิตตั้งมั่นสักแต่เห็นทุกสิ่งเกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ
แม้ความคิด ความกังวล และความอะไรต่อมิอะไรอันเป็นพลวัติของจิต
ก็เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ

นั่นแหละ ความเพียรจึงจะสามารถเข้าที่เข้าทาง
เหมือนนักกีฬาที่เข้าใจการเคลื่อนไหวแขนขา
ให้ยืดหยุ่นตามจังหวะจะโคนอย่างถูกต้อง
ตระหนักรู้ออกมาจากความรู้ภายใน
ว่าความเครียด ความเกร็ง หรือการร้อนตัวร้อนใจไปก่อนการณ
ล้วนเป็นอุปสรรค ไม่ใช่แรงเร่งให้เกิดความคืบหน้า

ใจที่เจียบนิ่ง หยัดสติตั้งได้ง่ายๆก่อนจับอารมณ์มาขึ้นแท่นพิจารณานั้น
แน่นอนว่าไม่ได้สร้างกันในวันสองวัน
ไม่ได้สร้างด้วยทางอื่นนอกจากศีล สมาธิ ปัญญา
การถูกโลกภายนอกหุบตีหรือทะนุถนอม
ล้วนใช้เป็นแบบทดสอบได้ ว่าใจเรากำลังประกอบความเพียร
เพียงพอที่จะเป็นกลางอยู่ได้เสมอๆหรือไม่
ไม่จำเป็นต้องไปเร่งความเพียรเพิ่มขึ้น

ให้มากกว่าที่ควรรักษาใจเป็นกลางไว้ตลอดวันเลย

การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การพลิกแพลงพิจารณาไตรลักษณ์ของชั้นที่ ๕

ล้วนเป็นเพียงส่วนปรุงแต่งให้ใจว่าง ใจว่าง

และปล่อยความยึดมั่นถือมั่นถึงที่สุด

ทำทางปฏิบัติภาวนาทั้งหลาย ไม่น่าจะถูกยกย่องว่าดีด้วยปริมาณชั่วโมงที่ทำ

แต่ควรถูกยกย่องว่าดีด้วยคุณภาพใจที่เป็นผล

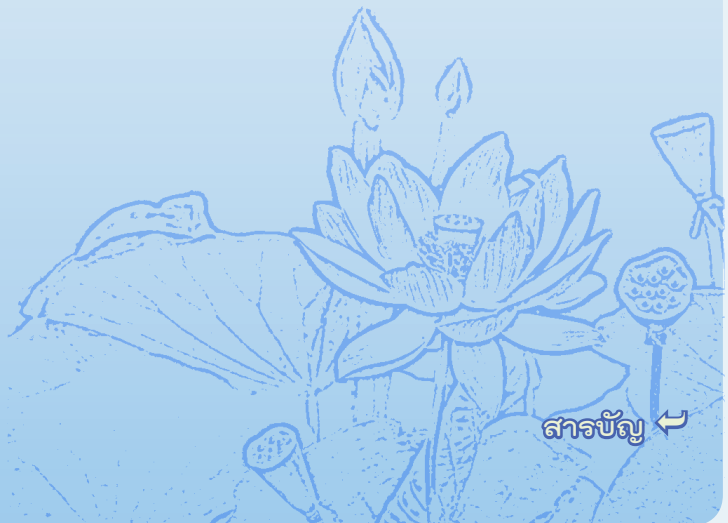
หากคุณภาพใจดี เห็นแจ้งในรูปนามจนปล่อยวางสนิท

จะสิบชั่วโมง สองชั่วโมง หรือกระทั่งห้านาที

ก็เป็นที่น่าพอใจยิ่งแล้ว

สำหรับนักปฏิบัติ part-time อย่างพวกเรา

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000846.htm>



อะไรอยู่ในกระจก

โดย วิลาศินี



ภาพ : Old Woman at the Mirror

ศิลปิน : STROZZI, Bernardo (Pushkin Museum, Moscow)

วันนี้ มาว่าด้วยเรื่องความสวยความงามกันบ้างค่ะ :)

ตัวตาสายตามองภาพประกอบคอลัมน์ปรัตเดียว

ดูเผินๆอาจไม่มีอะไรน่าสนใจสักเท่าไรหรอก ก็แหม...

แค่ภาพของสตรีสูงวัยมาแต่งกายเป็นสาวน้อยวัยแรกแย้ม
แต่ขอร้องเรียนว่าอย่าเพิ่งมองเลยผ่านไปเร็วนัก
แหวะมาฟังที่มาของภาพจากปลายพู่กันของศิลปินกันก่อนนะคะ

ภาพนี้วาดในปี ค.ศ. 1615 โดยศิลปินชาวอิตาลีคน Bernardo Strozzi
เขาวาดภาพนี้ในวัย 34 ปี ผลงานในเวลานั้น เท่ากับออกมาจากปลายพู่กัน
ของชายวัยฉกรรจ์คนหนึ่ง ที่วาดภาพสีน้ำมันเพื่อบอกเล่าเรื่องราวของสตรีสูงวัย
ที่ไม่เคยใช้ชีวิตอย่างอื่นเลย นอกจากการชื่นชมรูปโฉมของตนเองในกระจก
ศิลปินตั้งใจสร้างความกลมกลืนในความขัดแย้งด้วยการวางดอกไม้ไว้ในมือของหญิงชรา
วาดแก้มใสและปากจิ้มลิ้มพริ้มพรายลงในใบหน้าของสาวใช้
ที่ต่างดูชื่นชมยินดีไปกับภหญิงชราคล้ายจะกำลังบอกว่า
“วันนี้คุณนายสวยกว่าเมื่อวานอีกนะคะ” หรือสารพัดคำจะหามาป้อยอกันไป

ส่วนหญิงชราที่แต่งกายด้วยอาภรณ์ของสาวน้อย ดวงตาจ้องมองกระจก
เบื้องหน้ากระจกที่สะท้อนเงาของสิ่งที่ตั้งอยู่ตรงหน้า
เป็นปรากฏการณ์หักเหแสงตามธรรมดาและธรรมชาติ
หากแต่สิ่งที่เกินธรรมดาไปกว่านั้นไม่ใช่สิ่งที่สะท้อนสู่ดวงตา
สิ่งที่สัมผัสเข้าสู่ดวงใจต่างหาก ที่สะท้อนอะไรมากมายกว่านั้น...

ภาพเขียนของจิตรกรอิตาลีให้ดูเกินจริงไปสักหน่อย
ด้วยการแสดงถึงความหลงใหลๆของคนแก่ที่ไม่ได้แยแสต่ออายุ
ยังคงนั่งลุ่มหลงเงาของตนในกระจกให้เป็นที่ขบขันของคนที่พบเห็น
ซึ่งถ้าศิลปินไม่สื่อด้วยภาพเกินจริงชนิดนี้ ก็คงไม่มีใครสังเกตหรอกว่า
จะหญิงแก่ แม่หม้าย ชายหนุ่ม หญิงสาว
ต่างก็ล้วนแล้วแต่มองกระจกด้วยสายตาเดียวกัน
นั่นคือความลุ่มหลงในตัวตนที่สะท้อนออกมา

ไม่เชื่อบอกคำตอบคำถามว่า ใครมองกระจกแล้วรู้สึกบ้างคะ
ว่ากำลังมองเห็นคนธรรมดาหนึ่งคน
ที่มีสังขารร่วงโรยราไปตามวันและเวลาที่ผันผ่าน

มีใครรู้สึกบ้างว่ากำลังมองเห็นคนๆหนึ่งที่มีจิตใจแปรปรวน
แค่ไม่กี่นาทีที่ตัวตลกหาคูร่ายยิ้มแก่แล้วแอบภูมิใจ
แต่เมื่อสายตาสลับไปเห็นรอยตีนกาหรือผมหงอกหนาขึ้นก็รู้สึกว่ามันแฉะและเคืองๆ

คนเราใช้เวลามากเกินไปในการมองหาความสดใสเบิกบานจากภายนอก
ลุ่มหลงอยู่กับภาพสะท้อนที่หลายๆครั้งก็ถูกบิดเบือนด้วยใจเราเอง

หากคนเราเฝ้าแต่มองว่าอะไรอยู่ในกระจกแต่ไม่เคยมองว่าอะไรอยู่ในใจบ้าง
ย่อมไม่มีกระจกบานไหนสะท้อนความเป็นจริงในใจเราได้สักบาน

แต่ถ้าไม่ยอมปล่อยให้รูปลักษณ์ภายในกรำง จนสุดท้ายก็เฝ้าเปื้อนผุพังไปตามกาย
เราคงต้องหากระจกส่องใจเอาไว้ใกล้มือใกล้ใจเสียแล้วละค่ะ :)

กระจกชนิดนั้นมีชื่อว่า “สติ”
ที่มีไว้คอยสะท้อนสภาวะธรรมทั้งหลายอันปรากฏอยู่เนื่องๆ
ใครที่พกกระจกชนิดนี้เอาไว้และหมั่นใช้
ก็จะรู้ทันความน่าเกลียดในใจแล้วละวางได้ทันเวลา
ความอัปยศอดสูไม่น่าดูทั้งหลายก็สามารถครอบครองใจ
กลับมาสดชื่นสดใสได้ทันควัน

แหม... น่าใช้ขนาดนี้ แต่ไม่มีขายนะคะ
ไม่ต้องไปหาที่ไหนไกลด้วย ก็ในเมื่อสติคือความระลึกได้
เมื่อระลึกได้อยู่เนื่องๆ ไม่ปล่อยใจให้เคลิ้มไปหลงไปหรือกดขี่ให้หนึ่งไว้
สติจะค่อยๆเป็นอัตโนมัติ ตามความถนัดในการใช้งานของแต่ละบุคคลไป
พอเห็นข้อดีและวิธีใช้อย่างนี้แล้ว
คุณๆลุกขึ้นมาอาบน้ำแปรงฟันแล้วส่องกระจกดูตอนเช้า
อะไรโผล่มาในกระจกก็คงไม่สำคัญเท่า อะไรปรากฏอยู่ในใจแล้วนะคะ :)

สารบัญ ←

สติ เมตตา: บททดสอบของนักภาวนา

โดย aston27



ขอบคุณภาพประกอบโดยความเอื้อเฟื้อของ SevenDaffodils

ช่วงนี้ คงมีหลายท่านที่ติดตามข่าวสวนสันติธรรมจากสื่อต่างๆ แล้วชื่น ชัด เคืองใจว่ามีความคลาดเคลื่อนและปรุงแต่งข่าวอยู่พอสมควร หลายท่านที่ว่า ก็มาบ่นให้ผมฟัง ว่าอ่านข่าวนั้นแล้วโกรธ ดูข่าวนี้อ่านแล้วโกรธ ผมอยากให้มองโอกาสนี้ เป็นโอกาสที่จะได้สอบทานผลการภาวนาของเรา เวลาเรียนทางโลก มันจะมีทั้งสอบย่อยเก็บคะแนน สอบกลางเทอมและสอบไล่ ถ้าประมาณจากน้ำหนักของเหตุการณ์นี้ ก็น่าจะใกล้เคียงกับสอบมิดเทอม อย่ายึดแต่ข่าวครับ ให้ดูกิเลสตัวเองไปด้วย

ส่วนของข่าวที่อาจจะเกินเลยความจริงไปบ้าง เช่นเรื่องการปิดวัดหนี
ทั้งที่เป็นวันปิดวัดตามปกติอยู่แล้วหรือเรื่องอื่นก็ตาม ก็ต้องเข้าใจว่า
นักข่าวทุกๆ ไป เขาก็ต้องทำอาชีพของเขา โดยมีแรงกดดันการแข่งขัน
ในเรื่อง “เวลา” และ “สีสัน” ของข่าวเลยอาจจะขาดความรอบคอบไปบ้าง
อันนี้ต้องเข้าใจเขา อย่าไปโกรธเขาเลย

แต่สมมติว่าเขารู้ข้อเท็จจริง แต่เลือกจะนำเสนออีกอย่างที่ไม่ตรงความจริง
ผมก็อยากให้เข้าใจว่า มันเป็นธรรมชาติอีกแหละ
เพราะอะไรที่มันพูดแล้วดูน่าตื่นเต้น ดูลึบลมคมใน
เขาก็คงอดยกมาเขียนมาพูดไม่ได้ บาบไม่บาปก็อีกเรื่องนะ
แต่มันก็กรรมของเขา ต้องวางใจดีๆ ครับ

อะไรที่คนอื่นทำกับเรา ดีหรือร้าย มันเป็นกรรมของเขา
ส่วนเราจะตอบโต้หรือมีสติ เมตตาเขา มันก็เป็นกรรมของเรา

อริสโตเติล เคยพูดว่า “ความทุกข์เชิงญาณกลับลงตามได้
เมื่อบุคคลเผชิญหายนะได้ด้วยใจเบิกบาน มิใช่เพราะด้านชาแต่เพราะจิตใจที่ยิ่งใหญ่”
ท่าน ว. วชิรเมธี เพิ่งทวิตว่า “สุดยอดของคนมีปัญญา
คือคนที่สามารถแสวงหาความสุขได้ แม้ในท่ามกลางสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์”

แบบทดสอบนี้ อาจจะไม่ง่ายสำหรับคนทั่วไป แต่สำหรับใครที่พูดว่า
เป็นลูกศิษย์หลวงพ่อกุ... แล้วไซ้... นี่ก็ข้อสอบที่ต้องผ่านให้ได้ครับ

มีสติ และเมตตากันมากๆ ในโมงยามนี้นะครับ



สารบัญ ←

แก้กรรม... แก้โรค โดย พญ.ณัฐชญา ไมตรีเวช

กว่าโรคร้าย ๆ จะเกิดขึ้น ต้องมีทั้งกรรมเก่าและกรรมปัจจุบันมารวมกัน
ทราบไหมคะว่าการแพทย์สมัยนี้มีวิธีวินิจฉัยว่าอันไหนเป็นกรรมเก่า
หรือกรรมใหม่ แล้วยังมีสูตรแก้กรรมแต่ละโรคให้อีก

ไม่ได้ไหม...

มาทางนี้ค่ะ หมอจะเล่าให้ฟัง ^_^

กรรมเก่าทางการแพทย์เราเรียกว่า กรรมพันธุ์
มันจะถ่ายทอดออกมาทางสารพันธุกรรม หรือที่ฝรั่งเขาเรียกกันว่า DNA
เจ้าตัวนี้มีการจัดเรียงตัวเป็นลำดับแบบต่าง ๆ
แล้วการเรียงตัวที่แตกต่างไปนี้ก็จะสร้างโปรตีนออกมาต่างชนิดกัน
ทำให้เกิดสีผม สีตา รูปร่าง รูปร่างได้ต่างสไตล์
และแน่นอน รวมไปถึงโรคของแต่ละคนด้วยค่ะ

น่าทึ่งกับบรรพบุรุษของเราะคะที่เรียกมันว่า สารพันธุกรรม
หมายถึง มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ นั่นเองค่ะ

กรรมเก่า หรือ เจ้ากรรมพันธุ์นี้ติดตัวคนเรามาตั้งแต่เกิด
การศึกษาใหม่ ๆ สามารถตรวจการเรียงตัวของเจ้าสาย DNA
จึงบอกได้ว่าใครมีแนวโน้มจะเป็นเบาหวาน เป็นมะเร็ง หรือสมองเสื่อม ตอนไหน !

ค่ะ แนวโน้ม... แปลว่าอาจจะไม่เป็นก็ได้
เพราะมีกรรมอีกอย่างที่สำคัญกว่า คือ ปัจจุบันกรรม
ทางการแพทย์เราเรียกว่า “พฤติกรรม” ค่ะ

พฤติกรรมประกอบไปด้วย กรรมทางการคิด การพูด และการกระทำ
หรือ มโนกรรม วาจากรรม และกายกรรม ในทางพุทธเรานั้นเอง

ยกตัวอย่างเช่น กรรมเก่า หรือ DNA ของเรา มีสายโปรตีนที่เรียงตัวกันแล้ว
ทำให้ร่างกายมีโอกาสติดต่ออินซูลินสูง
เราก็มีแนวโน้มจะเป็นเบาหวานแบบติดต่ออินซูลิน (DM type2)

แต่ถ้าเรามีพฤติกรรมที่ห่างไกลจากความเป็นเบาหวาน
คือ ไม่ชอบรับประทานแป้งและน้ำตาล
ไม่ชอบกินจุบกินจิบ ไม่รับประทานอาหารมื้อดึก
ชอบรับประทานผักและผลไม้ชนิดที่ไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นเร็ว
(low glycemic index)
แถมยังออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จิตใจสดใสร่าเริง ไม่เครียด
ก็จะเหมือนเราไม่เปิดโอกาสให้กรรมเก่าแสดงตัว

โอกาสเป็นโรคเบาหวานมีมากก็จริง แต่เราไม่เป็น ^_^
เหมือนมีผู้ร้ายมายืนจ่อหน้าประตูบ้าน แต่เข้าไม่ได้
เพราะรั้วบ้าน และทหารยามของเราเข้มแข็งเหลือเกิน

การศึกษาค้นคว้าบอกว่า
“กรรมปัจจุบัน สำคัญที่สุดค่ะ !”

และสำหรับผู้ที่เบาหวานแล้วก็ตามเถอะค่ะ
เราสามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ง่ายขึ้น
ถ้ารู้จักใส่ใจยับยั้ง แค่เติมกรรมปัจจุบันที่ดี ๆ ลงไป
น้า่น้อยยอมแพ้ไฟฉนใด โรคร้ายก็แพ้พฤติกรรมใหม่(ดี ๆ)ที่มากกว่า ฉนั้นน

อดีตเป็นสิ่งที่เรากลับไปแก้ไขไม่ได้ เกิดขึ้นแล้ว สิ้นสุดลงแล้ว
แต่กรรมใหม่ เราสามารถเลือกทำได้แบบไม่มีจำกัด ไม่มีประมาณ
มองแค่นี้ กรรมอันไหนจะมีพลังมากกว่าคะ

ศาสตร์ของการแก้กรรม ที่ไม่เป็นอันตราย
เช่น “ อีฉันทจะไปบริจาคโรงศพ สร้างพระประธานค่ะ “
หรือ “ผมจะถือศีลปิดวาจา ไม่พูด ๓ วัน ๗ วัน “
เราไม่จำเป็นต้องต่อต้าน หรือมองเป็นสิ่งมกมาย

โดยเฉพาะกิจกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศล
ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน
แถมยังได้แบ่งปันสิ่งดี ๆ สู้สังคม สู้สาธารณะชน
เพราะอย่างน้อยถ้าไม่มีผลใด ๆ ให้เห็นทางกายภาพ
แต่จิตใจของผู้ป่วยมีกำลัง นั่นถือว่าคุ้มค่าที่สุดแล้วค่ะ
ขอแค่อย่าลืมหักพฤติกรรมที่ส่งผลต่อร่างกายโดยตรงเท่านั้นเอง...

อันดับแรก เริ่มต้นที่ความคิดก่อนเลยค่ะ
คิดว่าเราจะรักษาร่างกายนี้ ให้แข็งแรงสมบูรณ์
ถ้าอายุยืนไปถึงแปดสิบ เก้าสิบปี จะต้องยังสามารถเดินขึ้นบันไดได้
และสมองไม่มีความจำเลอะเลือน อารมณ์ยังดี ไม่หงุดหงิดง่าย
ทำให้สามารถใช้เวลาของชีวิตนี้ได้อย่างคุ้มค่าที่สุด
และเก็บเกี่ยวประโยชน์สูงสุดไว้ให้ได้นะคะ

มีบางคน บอกว่าร่างกายนี้เป็นรูปธรรม นามธรรมไม่ต้องสนใจ
เกิดมาแล้วก็ต้องเสื่อมเป็นธรรมดา
แต่ลองหยุดคิดสักนิด ว่าทุกอย่างเราเป็นผู้กำหนดเอง
กรรมปัจจุบันนี้แหละ จะกำหนดทิศทางในอนาคต

ค่อย ๆ ใส่ปัจจัยบวกลงไป
เช่น นอนพักผ่อนแต่หัวค่ำแล้วเริ่มต้นวันใหม่ในตอนเช้าตรู่
เลือกรับประทานแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง
แบ่งเวลางานและเวลาพักผ่อนบ้าง
เจ้ารูปธรรม นามธรรม ที่ว่า มันก็จะมีผลลัพธ์ตามปัจจัยบวกที่เราเพิ่มลงไป ^^

ไม่ได้บอกให้กลัวตายหรือห่วงสังขารนะคะ

แต่ให้โอกาสสังขาร ได้อยู่แบบที่เราใช้ประโยชน์จากชีวิตนี้ได้มากที่สุดต่างหากค่ะ

เมื่อตั้งต้นได้แบบนี้ ก้าวต่อ ๆ ไปเราก็จะมีทิศทางที่ชัดเจนขึ้น

ถ้าจะอายุยืน ก็ต้องเป็นแบบมีคุณภาพ สามารถคิด อ่าน พุด และทำได้อย่างมีสติ

มาแก้กรรมด้วยพฤติกรรมของเรากันเถอะค่ะ ^^



สารบัญ ←

แผนสอง (inochi no poka-yoke)

โดย malimali

ตอนที่ ๘

แผนปฏิบัติขั้นสุดท้าย - สู้ต่อไป!



ในแผนปฏิบัติขั้นตอนที่แล้ว
เมื่อเราปฏิบัติตามแผนได้สักระยะหนึ่ง
เราก็จะรู้ว่า

ในที่สุดแล้ว
“เรา” ก็ไม่ได้มีอะไรเลย
ไม่มีอะไรเป็นของมัน
แม้แต่ตัวมันเองก็ไม่ใช่ของมัน

เฮ้อ...นึกแล้วก็สงสารนะ!
(อย่าลืม สงสารแล้วก็ต้องรู้ทันว่าความสงสารเกิดขึ้นนะ!)

แต่อะไรกันน้อ

ที่ทำให้ “เรา” เข้ามาควบคุมชีวิตได้ตลอดมา
ทั้งๆที่ไม่เห็นว่ามันจะมีอะไร?

เพราะว่า ที่ผ่านมา

เรา **ไม่รู้** ว่า “เรา” มันเป็นจอมลงโลก

เราเคยชินที่จะยอมให้ “เรา” ขึ้นมาเป็นนายเราตั้งแต่เกิด
โดยที่ไม่ได้ฉุกคิดตั้งคำถาม

เราจึง **ไม่รู้** ว่า จริงๆแล้ว “เรา” เป็นยังไง

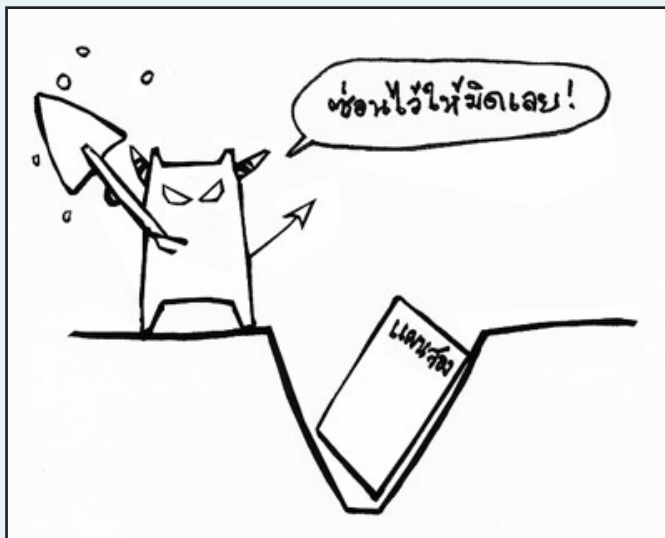
เรา **ไม่รู้** ว่า ที่เห็น “เรา” มีนั่นนี่เป็นของตัวเองเยอะแยะนะ
ซี้ดๆเอาทั้งเพ!

ก็เพราะเรา “**ไม่รู้**”นี่แหละ

ชีวิตเราจึงได้มีแต่แผนหนึ่ง

แผนสองที่จะทำให้ “เรา” ถูกตรวจสอบ

จึงถูก “เรา” ซ่อนไว้ ไม่ให้คิดว่าในโลกนี้มีแผนนี้อยู่ด้วย



ถ้าถามว่า แล้วทำยังไงถึงจะ “รู้” ละ?

ก็ฝึก “เห็นเรา” ตามแผนปฏิบัติขั้นที่ ๑

และฝึก “รู้เรา” ตามแผนปฏิบัติขั้นที่ ๒

นั่นแหละ นอนแน่ แ่แบ่ง รู้ชั่ว!

และเมื่อไหร่ก็ตามที่เกิด “รู้” ขึ้นมา

ถึงจะเห็นเจ้าวายร้าย “เรา” เกิดขึ้นอยู่

แต่คราวนี้ มันกลับทำอะไรไม่ได้แล้วอย่างที่เคยๆเป็นมา

จ๋อยสิ งานนี้!

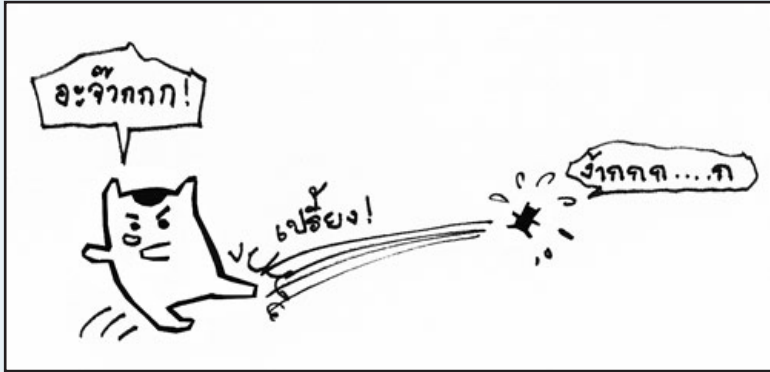
แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่เกิด “ไม่รู้” ขึ้นมาอีก

“เรา” ก็จะกลับมาครอบงำบัญชาได้เหมือนเดิมนะ!

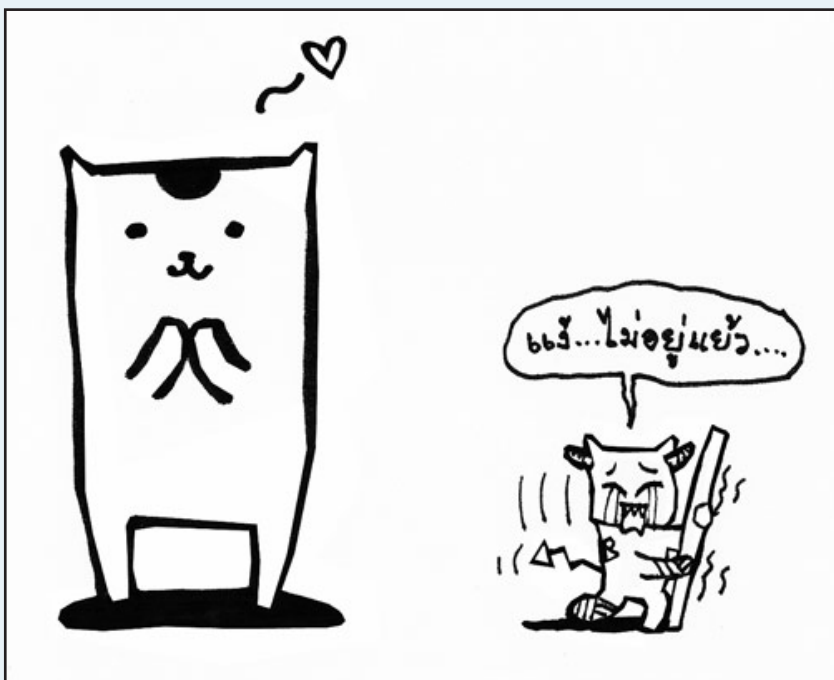
ต้องระวังไว้!



จึงต้องฝึก “เห็นเรา” ฝึก “รู้เรา” บ่อยๆ
เพื่อให้ “รู้” บ่อยๆ และ “รู้” เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
เบียดบังเวลาที่ “ไม่รู้” จะเกิดได้ ให้เล็กน้อย เล็กน้อย เล็กน้อย



และเมื่อทำตามแผนสองได้จนคล่องแคล่วแล้ว
ไม่ว่าชีวิตจะขาขึ้น หรือขาลง
ก็สบาย สบาย อยู่กินกับมันได้
โดยที่ไม่ต้องให้ “เรา” บังคับบัญชาอีกต่อไป
ไชโย!!!



แผนสอง ❀❀

จุดประสงค์

เพื่อให้สามารถอยู่ทนกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น
หรือชีวิตบทลงได้

สิ่งที่ต้องจัดการ

* กรรมที่เรา *

แผนปฏิบัติ

๑. ฝึกสังเกตให้เห็น 'เรา'
๒. เรียนรู้ 'เรา'
๓. สู้ต่อไป!



อ่านย้อนหลังได้ที่นี้

ตอนที่ ๑ http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=227%3A2010-04-28-17-26-19&catid=38%3Amiscel&Itemid=27

ตอนที่ ๒ - ๓ http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=234%3A2010-05-12-17-59-52&catid=38%3Amiscel&Itemid=27

ตอนที่ ๔ http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=237%3A2010-05-25-15-31-10&catid=38%3Amiscel&Itemid=27

ตอนที่ ๕ http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=255%3A2010-06-23-17-27-57&catid=38%3Amiscel&Itemid=27

ตอนที่ ๖ ช่วงที่ ๑ http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=266%3A2010-07-07-17-08-00&catid=38%3Amiscel&Itemid=27

ตอนที่ ๖ ช่วงที่ ๒ http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=275%3A2010-07-21-16-08-52&catid=38%3Amiscel&Itemid=27

ตอนที่ ๖ ช่วงที่ ๓ http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=281%3A2010-08-03-15-39-29&catid=38%3Amiscel&Itemid=27

ตอนที่ ๗ ช่วงที่ ๑ http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=293%3A2010-08-18-18-24-21&catid=38%3Amiscel&Itemid=27

ตอนที่ ๗ ช่วงที่ ๒ http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=298:2010-08-31-17-37-45&catid=38:miscel&Itemid=72

ตอนที่ ๘ (กำลังอ่านอยู่ตอนนี้)

เจ้าของบทความขอเชิญชวนเพื่อนๆที่ติดตามอ่าน “แผนสอง”

แล้วเห็นว่า “แผนสอง” มีประโยชน์

รบกวนเขียน Testimonial ให้กับหนังสือหน่อยๆ เล่มนี้หน้อยนะค้า ^_^

<http://www.facebook.com/pages/phaen-sxng-Inochi-no-Pokayoke/108517532543424?created#!/pages/phaen-sxng-Inochi-no-Pokayoke/108517532543424?v=wall>



สารบัญ ←

ชีวิตที่ติดลบ

โดย งดงาม

rngodngam@gmail.com

เมื่อตอนที่แล้ว เราได้คุยกันถึงเรื่องสัมมาทิฐิ และมีฉันทิฐินะครับ
ซึ่งที่เราจะคุยกันต่อในตอนนี้ ก็จะสืบเนื่องต่อจากตอนที่แล้ว

คุณเคยรู้สึกไหมครับว่า

“ในแต่ละวันนี่ เราเหน็ดเหนื่อยเหลือเกิน (และอาจจะเครียดอีกด้วย)”

เราแทบจะไม่มีเวลาเหลือเลยในแต่ละวัน

เพราะต้องทำหลายสิ่งหลายอย่างมากมาย

หากเราจะพอมีเวลาหยุดพักได้สักเล็กน้อยแล้ว

เราก็พักอย่างหมดแรง (หรือสลบไปเลย)

และยังพักไม่ทันจะหายเหนื่อยเลย แต่แล้ว เราก็ต้องเร่งรีบไปลุยทำกันต่ออีกแล้ว

การที่เราแม้แต่ลุยทำอยู่ไปเรื่อย ๆ อย่างไม่ลืมหูลืมตานั่น

ก็จะมีคำถามแทรกว่า เราจะรู้ได้อย่างไรว่า เรากำลังไปถูกทิศทาง

เป็นไปได้อย่างไร ที่เรากำลังเหน็ดเหนื่อยทำกันอยู่ทุกวันนี้

แท้จริงแล้ว กำลังพาตัวเราห่างไกลออกจากจุดหมายอันผาสุกไปทุกที ๆ

และทิศทางเส้นนี้ ก็กำลังพาเราไปสู่ปลายทางแห่งมหันตภัยอันทุกทรมาน

แต่เราเองกลับออกแรงเหน็ดเหนื่อยทุกวัน ๆ เพื่อจะมุ่งไปสู่ปลายทางแห่งมหันตภัยนั้น

ดังนั้นแล้ว หากเราจะพอมีเวลาหยุดพักสักเล็กน้อย

แทนที่เราจะพักให้หายเหนื่อยเพียงอย่างเดียว

เราน่าจะมาลองพิจารณาย้อนกลับไปสักขั้นตอนหนึ่ง

(โดยจะต้อง “มองกันยาว ๆ” ด้วยนะครับ ซึ่งจะได้คุยกันในตอนต่อ ๆ ไป)

ว่า สิ่งทั้งหลายที่เรา กำลังเหน็ดเหนื่อยและเครียดทำกันอยู่ทุกวันนี้

สิ่งไหนเป็นสิ่งที่ทำแล้วให้คุณประโยชน์ (มากหรือน้อย)

สิ่งไหนเป็นสิ่งที่ทำแล้วให้โทษ (มากหรือน้อย)

สิ่งไหนเป็นสิ่งที่ต้องทำ สิ่งไหนเป็นสิ่งที่ควรทำ

สิ่งไหนเป็นสิ่งที่ทำแล้วไร้ประโยชน์สิ้นเชิง

สิ่งไหนเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ สิ่งไหนเป็นสิ่งที่ห้ามทำ

สิ่งไหนที่เราคิดจะทำเพียงเพราะตามกระแสสังคม

สิ่งไหนที่เราอยากทำเพราะอารมณ์ชั่ววูบ ฯลฯ

บางท่านอาจจะบอกกับตัวเองว่า “ที่ทำอยู่ทุกวันนี้ก็ถูกทิศทางอยู่แล้ว เพราะหากไม่ดีไม่ถูกทิศทางแล้ว ฉันจะไปมัวเสียแรงเสียเวลาขยันทำไปเพื่ออะไร” ผมก็ขอเรียนว่า สิ่งที่ทำไปด้วยความขยัน ก็ไม่แน่ว่าจะเป็นสิ่งเป็นประโยชน์หรอกครับ ไม่เช่นนั้น ก็คงไม่มีภาษีว่า “เห็นกงจักรเป็นดอกบัว” ให้ได้เรียนได้พูดใช้กัน (สมัยนี้ ก็มีใช้คำว่า “เห็นดอกบัวเป็นกงจักร” ด้วยเหมือนกันนะ)

เพื่อที่จะให้เห็นภาพกันได้ง่าย ๆ ผมจะลองยกตัวอย่างของคนอื่นขึ้นมาก่อนนะ สมมติว่า คุณและเพื่อนอีกคนหนึ่งได้มีโอกาสไปเล่นเกมแข่งขัน
ตอบคำถามชิงรางวัลใหญ่

โดยหากตอบถูก ก็จะได้คะแนน และหากตอบผิด ก็จะได้เสียคะแนน

คุณกับเพื่อนคนนั้นอยู่ในทีมเดียวกัน

ต้องช่วยเหลือกัน และการนับคะแนนก็นับเป็นทีม

ปรากฏว่าเพื่อนคุณไม่สนใจคุณเลย

เขายกมือตอบเอา ตอบเอา และก็ตอบผิดทั้งหมดด้วย

ทีมคุณก็เลยโดนตัดคะแนนแล้ว ตัดคะแนนอีกไปเรื่อย ๆ

จนกระทั่งทีมคู่แข่งปรบมือให้เพื่อนคุณ

เพราะว่าพวกเขาไม่ต้องตอบเลย ก็ยังชนะขาดลอย

โดยเพื่อนคุณช่วยตัดคะแนนทีมตัวเองอย่างมากมาย

เช่นนี้แล้ว คุณอยากจะให้เพื่อนของคุณขยันตอบผิด ๆ หรืออยู่เฉย ๆ มากกว่ากัน

สมมุติอีกเรื่องหนึ่งว่า คุณกำลังจีบผู้หญิงคนหนึ่ง

ผู้หญิงคนนั้นชอบดอกไม้สีฟ้า และเกลียดดอกไม้สีขาว

(สมมุติว่า แฟนคนแรกที่หักอกเธอนั้น ชอบให้ดอกไม้สีขาวกับเธอก็แล้วกัน)
ปรากฏว่าเพื่อนคุณปรารถนาดีกับคุณ แต่เขาไม่ทราบเรื่องความชอบของผู้หญิงคนนั้น
เขาเข้าใจว่าเธอชอบดอกไม้สีขาว จึงนำดอกไม้สีขาวไปให้เธอทุกวัน
โดยบอกว่าคุณให้นำมาให้
คุณเองก็ไม่ทราบเรื่องนี้เลย
และได้มาทราบเรื่องนี้ ก็เมื่อภายหลังจากที่ผู้หญิงได้บอกเลิก
และเธอได้ไปแต่งงานกับคนอื่นเสียแล้ว
(... โอ้โฮ เรื่องสมมุติจบแบบเศร้าสนิทเลยนะเนี่ย)
เช่นนี้แล้ว คุณอยากจะให้เพื่อนของคุณขยันส่งดอกไม้สีขาว
หรืออยู่เฉย ๆ มากกว่ากัน

ผมเชื่อว่าเราก็น่าจะมีคำตอบตรงกัน ก็คือว่า ในเรื่องสมมุติทั้งสองเรื่องที่ยกมานั้น
เราก็คงอยากจะให้เพื่อนอยู่เฉย ๆ ดีกว่าไปขยันทำอะไรผิด ๆ นะครับ
เพราะขยันผิดทิศผิดทางเช่นนี้
ก็จะมีแต่ก่อให้เกิดความเสียหายและผลร้ายมากกว่าผลดี
แม้ว่าในทุก ๆ เรื่องที่กล่าวมานั้น
เพื่อนก็ทำด้วยความขยันนะครับ ไม่ได้ชี้แจงเลย
และทำด้วยความปรารถนาดีอีกด้วยก็ตาม
แต่ทำแล้วกลับเป็นโทษแก่ตัวเองและคนอื่นเสียอีก

ปกติแล้ว เรื่องทำผิดพลาดของคนอื่นนั้น
เราย่อมจะมองเห็นได้ง่ายกว่าเรื่องของตัวเราเอง
แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรล่ะว่า ในแต่ละวันนั้น
เราไม่ได้ทำตัวเองเหมือนกับเพื่อนของเราในกรณีสมมุติข้างต้นนั้น
หากใครจะบอกว่า “ฉันไม่เคยทำอะไรที่ไร้ประโยชน์ และเสียเวลาดังนั้นเลย”
เช่นนั้น ก็ขอให้ลองพิจารณาคำถามดังต่อไปนี้นะครับว่า
เคยไหมครับที่ไปเสียเวลาหาซื้อของสิ่งหนึ่งมาในราคาสูง หรือลงทุนลงแรงสูง
แต่แทบไม่ได้ใช้เลย หรือได้ใช้แค่นิดเดียวไม่คุ้มราคา
เคยไหมครับว่า จะไปทานอาหารที่ร้านแห่งหนึ่ง

แต่ปรากฏว่าไปถึงแล้วร้านแห่งนั้นปิด
เคยไหมครับว่า จะไปซื้อของสิ่งหนึ่งที่ร้านขายของแห่งหนึ่ง
แต่ปรากฏว่าไปถึงแล้ว ของหมดหรือไม่มีขาย
ถ้าคุณสามารถจะรู้ก่อนว่า ท้ายสุดจะเป็นเช่นนี้ คุณก็คงจะไม่ซื้อของราคาสูงนั้น
ไม่ไปร้านอาหารนั้น และไม่ไปร้านขายของนั้น ให้เสียเวลา และค่าใช้จ่ายใช่ไหมครับ

เราจะลองพิจารณาเรื่องใหญ่กว่านั้นก็ได้
เคยไหมครับว่าได้รู้จักและคบหาใครสักคน แต่ท้ายสุดแล้วกลับมาไม่ชอบหน้ากัน
เคยไหมครับว่าตัดสินใจทำงาน โดยคิดว่าจะดี แต่ปรากฏว่าแย่กว่าที่เดิมเสียอีก
เคยไหมครับว่าเลือกไปเที่ยวสถานที่แห่งไหน
แต่พอไปถึงแล้ว กลับไม่ดีเหมือนที่คาดไว้
เคยไหมครับว่าคิดว่ามีแฟนแล้วจะดี
แต่ปรากฏว่าแฟนทำให้เสียใจและทุกข์ใจมากมาย
เคยไหมครับว่าคิดว่ามีลูกแล้วจะดี แต่ปรากฏว่าลูกทำให้เสียใจและทุกข์มากมาย

เราจึงจะเห็นได้นะครับว่าสิ่งใด ๆ ที่เราได้ทุ่มเทลงแรงขยันทำไปแล้ว
ไม่ได้แปลว่าสิ่งนั้น จะเป็นสิ่งที่ให้ประโยชน์แก่ตัวเราเองอย่างแท้จริงเสมอไป
ซึ่งหากเราเลือกทิศทางผิดแล้ว
เท่ากับว่าเรานั้นพยายามทุ่มเททำสิ่งนั้นอย่างเหนียวแน่น
เพื่อที่จะสร้างคะแนนติดลบแก่ตัวเองเท่านั้น
และหากหลายสิ่งหลายอย่างในชีวิตเราเป็นดั่งนั้นแล้ว
เราก็จะมี “ชีวิตที่ติดลบ” ในท้ายที่สุด
เราเห็นได้เหนียวแน่นมากมายในแต่ละวัน
แล้วท้ายสุดเพื่ออะไร เพื่อที่จะได้รับโทษอย่างนั้นหรือ?

นั่นเป็นสิ่งที่หลายที่เราได้ทำนะครับ
แต่หากจะลองพิจารณาถึงสิ่งทั้งหลายที่เราได้มีบ้าง
ก็จะพบว่าเป็นไปในทำนองเดียวกันว่า
อาจจะเป็นโทษก็ได้ หากใช้อย่างผิดทิศผิดทาง
ขอสมมุติว่า คุณเป็นมนุษย์เงินเดือน ไม่ได้มีเงินเดือนมากมายอะไรนะครับ

ก็จำเป็นต้องใช้จ่ายอย่างประหยัด

และจะซื้อสิ่งของราคาสูงก็ต้องคิดหน้าคิดหลังให้รอบคอบ

และคุณก็มีลูกอยู่คนหนึ่ง คุณตั้งใจจะซื้อสิ่งของให้ลูก เพื่อประโยชน์แก่ลูกของคุณ

แต่ปรากฏว่าได้ซื้อให้แล้ว ผลปรากฏว่ากลับไม่เป็นไปตามนั้น ยกตัวอย่างเช่น

คุณซื้อคอมพิวเตอร์ให้ลูก เพื่อให้ใช้เรียนและทำงาน

แต่เขาเอาไปใช้เล่นเกมจนเรียนแย่

คุณติดตั้งอินเทอร์เน็ตให้ลูก เพื่อให้ใช้ประโยชน์

แต่เขาเอาไปใช้แต่เพื่อดูภาพลามกอนาจารในเว็บ

คุณซื้อโทรทัศน์และติดเคเบิลทีวีให้ลูก เพื่อให้ดูสารคดีมีประโยชน์

แต่เขาเอาแต่ดูการ์ตูนจนเรียนแย่

คุณซื้อรถยนต์ให้ลูก เพื่อใช้เดินทางไปเรียน

แต่เขานำไปขับซิ่งแข่งรถอันตราย ทำชาวบ้านเดือดร้อน

คุณให้เงินลูก เพื่อไปซื้อหนังสือเรียน

แต่ลูกกลับนำไปซื้อสุรามาดื่ม บุหรี่มาสูบ ยาบ้ามาเสพ ฯลฯ

จะเห็นได้ว่าการที่ลูกของคุณได้มีสิ่งของต่าง ๆ นั้น ดูเหมือนว่าน่าจะเป็นประโยชน์ได้

แต่เขากลับนำไปใช้เพื่อเป็นโทษแก่ตัวเขา แก่ตัวคุณ และแก่คนรอบข้างได้เช่นกัน

ที่นี่ ในส่วนของตัวเราเองนั้น เราลองมาพิจารณากันนะครับว่า

มีบ้างไหม ที่เราได้หรือมีอะไรมาสักอย่างหนึ่ง แต่เราใช้ในทางที่ผิดทิศทาง

มาลองนึกไล่เรียงไปด้วยกันดูนะครับ

เรามีเงิน แต่นำเงินไปซื้อสุรา บุหรี่

หรือยาเสพติดเพื่อมาทำลายสุขภาพตนเองหรือเปล่า

หรือไปกินอาหารคอเลสเทอรอลสูง ๆ

หรืออาหารที่ก่อให้เกิดโรคแก่ร่างกายหรือเปล่า

เรามีคอมพิวเตอร์ มีอินเทอร์เน็ต

เราใช้เพื่อไปดูภาพอนาจารลามกทำใจตัวเองตกต่ำหรือเปล่า

หรือเพื่อเล่นเกม จนไม่เป็นอันเรียน ไม่เป็นอันทำงาน

หรือจนทำให้เสียหายต่ออนาคตหรือเปล่า

เราใช้อีเมลล์ หรือเข้าเว็บไซต์ไป เพื่อทำอะไรผิดศีลธรรมหรือไม่

ไปเบียดเบียนใครหรือเปล่า

เรามีตำแหน่งสูง ความรู้ดี มีฐานะดี

เราใช้สิ่งนั้น ๆ เพื่อเบียดเบียน หรือรังแกคนอื่นไหม

ใช้เพื่อยกยอกหรือฉ้อโกงคนอื่น หรือองค์กรตัวเองหรือเปล่า

เรามีรูปร่างหน้าตาดี มีกรรมดี เราใช้สิ่งเหล่านั้นเพื่อไปจิบคนอื่นมัวชั่ว หลายใจ

และทำร้ายจิตใจคนอื่นหรือเปล่า หรือถึงกับผิดลูกผิดเมียคนอื่นด้วยหรือเปล่า ฯลฯ

ผมก็ไม่รู้หรอกว่าทั้งหมดที่คุณได้มาและได้มีนั้นคืออะไรบ้างนะครับ

เพราะทุกคนก็ย่อมจะได้มาและมีสิ่งบางอย่าง ทั้งที่เหมือนกันและไม่เหมือนกัน

อย่างไรก็ดี ผมอยากจะขอให้คุณทุกท่านได้ลองพิจารณาสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นทีละสิ่ง ว่าคุณมีและได้ใช้สิ่งเหล่านั้นอย่างผิดทิศทางหรือไม่

หรืออาจจะไม่ได้ใช้ประโยชน์ในสิ่งนั้น ๆ ตามสมควรหรือเท่าที่ควรเลย

โดยแนะนำให้คุณพิจารณาไล่เรียงทุกสิ่งทุกอย่างเรื่อยไป

แต่ไม่ว่าจะพิจารณาได้เท่าไรก็ตาม กรุณาอย่าลืมพิจารณา “สองสิ่งที่สำคัญ” นะ

หลายท่านคงทราบดีแล้วละครับว่า “สองสิ่งที่สำคัญ” นี้คืออะไร

(ได้คุยกันมาพอสมควรแล้ว ขอไปคุยต่อในตอนหน้านะครับ)



สารบัญ ←

ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการผุดไอเดียเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แกกัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ภูมิสถา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรูปทิวทัศน์ภาพสวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

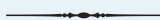
เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้
นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย
ตกใจ (!)**
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันท
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยากให้ช่วยดูการตัด
คำด้วยนะค่ะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม
ข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า
ผลกรรมข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)
หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะค่ะว่า
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แด่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น
กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพเหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยค่ะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้อะไรหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อรรถาธิบายที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ
